

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа – гимназия №1 имени Героя
Советского Союза Е.И. Деминной»



Л.И. Тютюнник

| Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник) 08.09.2025г. | | | | | | |
|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная жидкая с сахаром и маслом | 210 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153,00 | 199 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 1 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 411 |
| Итого за завтрак | 440 | 5,69 | 11,46 | 50,99 | 329,0 | |
| II завтрак | | | | | | |
| Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 386 |
| Итого за II завтрак | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,42 | 35,88 | 13 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 73 |
| Рыба, припущенная с овощами | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,00 | 258 |
| Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 372 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 339 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 390 |
| Хлеб пшеничный | 64 | 5,06 | 0,64 | 30,91 | 151,04 | |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | |
| Итого за обед | 799 | 18,96 | 15,87 | 97,04 | 604,94 | |
| Полдник уплотненный | | | | | | |
| Блинчики со сгущенным молоком | 120 | 2,64 | 3,71 | 40,47 | 221,00 | 430 |
| Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 227 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 411 |
| Хлеб ржаной | 36 | 2,50 | 0,45 | 12,62 | 65,77 | |
| Итого за полдник | 386 | 10,28 | 8,78 | 63,36 | 389,77 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1725 | 35,33 | 36,51 | 221,19 | 1367,71 | |