

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа – гимназия №1 имени Героя  
Советского Союза Е.И. Дёминой»

Директор Д.И. Тюлюнник



Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 10.09.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	27,15	203,00	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>8,76</b>	<b>9,23</b>	<b>64,70</b>	<b>399,0</b>	
<b>II завтрак</b>						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
Голубцы ленивые	155	13,68	8,76	19,63	212,16	315
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	373
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>724</b>	<b>24,02</b>	<b>16,27</b>	<b>102,11</b>	<b>655,57</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Сырники из творога с повидлом	100/20	18,69	12,67	11,40	234,00	245
Печенье овсяное	50	2,75	2,0	37,0	180,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	36	2,50	0,45	12,62	65,77	
<b>Итого за полдник</b>	<b>386</b>	<b>27,61</b>	<b>18,31</b>	<b>76,84</b>	<b>586,77</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1665</b>	<b>60,79</b>	<b>44,31</b>	<b>253,45</b>	<b>1685,34</b>	