

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа-гимназия №1 имени Героя

Советского Союза Е.И.Дёминой»

Л.И. Гютюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 30.09.2025г.

| Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>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 помидоров с луком     | 59             | 0,67              | 3,64    | 2,78        | 46,70                            | 14             |
| Борщ с капустой с картофелем          | 200            | 1,45              | 3,93    | 10,19       | 82,00                            | 63             |
| Птица. тушенная в соусе с овощами     | 230            | 12,32             | 3,02    | 20,88       | 160,00                           | 319            |
| Кисель из повидла                     | 180            | 0.08              | -       | 20.03       | 80.46                            | 401            |
| Хлеб пшеничный                        | 50             | 3,95              | 0,50    | 24,15       | 118,0                            |                |
| Хлеб ржаной                           | 30             | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,20                            |                |
| Итого за обед                         | 749            | 20,45             | 11,45   | 88,05       | 539,36                           |                |
| Полдник уплотненный                   |                |                   |         |             |                                  |                |
| Оладьи с повидлом                     | 130            | 9,05              | 8,11    | 55,15       | 330,00                           | 432            |
| Яйца вареные                          | 40             | 5,08              | 4,60    | 0,28        | 63,00                            |                |
| Какао с молоком                       | 180            | 3,67              | 3,19    | 15,82       | 107,00                           | 416            |
| Хлеб ржаной                           | 30             | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,20                            |                |
| Итого за полдник                      | 380            | 19,78             | 16,26   | 81,27       | 552,20                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                        | 1669           | 46,32             | 39,57   | 230,11      | 1464,56                          |                |