

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И.Тютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 03.10.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	89	15.61	10.72	15.26	219.83	251
Соус яблочный	30	0,03	0.027	5,11	20,79	380
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	409	27.46	23.82	50.03	523.62	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	-	18,18	76,00	
Обед						
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	86
Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	8.86	10.18	22.41	172.25	303
Каша рассыпчатая гречневая	155	8,60	6,09	38,64	243,75	330
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	43	3.40	0,43	20.77	101.48	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за обед	803	25,82	22,47	131,49	789,16	
Полдник уплотненный						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Макароны, запеченные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	220
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	449
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
Итого за полдник	486	16,33	15,44	75,49	508,64	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1878	70,51	61,73	275,19	1897,42	