

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И.Тютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 16.10.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	27,15	203,00	182
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	447	8,78	12,85	51,97	380,0	
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						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	73
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	8,98	5,81	5,78	111,00	324
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	748	20,87	17,39	97,52	633,58	
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	
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	
Итого за полдник	442	18,30	28,11	139,11	753,68	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1737	48,35	58,75	298,40	1811,26	