

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И.Поттунник



Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 17.10.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая пшеничная	210	4,59	1,31	31,26	187,00	182
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	460	11,33	9,78	60,64	407,0	
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 свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	91
Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,50	25,70	237,00	308
Соус сметанный	25	0,35	1,25	1,47	18,52	372
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	47	3,71	0,47	22,70	110,92	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за обед	707	21,18	18,12	97,78	641,32	
Полдник уплотненный						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	21
Макароны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	220
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за полдник	420	17,59	18,29	46,99	423,74	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1767	51,0	46,19	223,59	1548,06	