

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И. Гюлтонник



Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник) 20.10.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ 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 лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	447	5,75	11,46	51,20	330,0	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	6.40	52.44	21
Рассольник ленинградский	200	1,60	4,09	13,54	97,40	82
Тефтели рыбные паровые	80	9,23	1,14	7,11	76,00	276
Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61	365
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	44	3,48	0,44	21,25	103,84	
Хлеб ржаной	35	2,69	0,49	13,64	71,05	
Итого за обед	779	21,48	15,07	108,47	654,29	
Полдник уплотненный						
Лапшевник с творогом	205	17,86	14,77	42,13	373,00	226
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за полдник	515	23,42	18,0	77,98	568,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1921	51,55	44,53	255,83	1629,19	