

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

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

Л.И. Тюлюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 21.10.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	187,00	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	467	11,71	14,47	58,00	408,00	
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	386
Обед						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,0	321
Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	401
Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	120,36	
Хлеб ржаной	35	2,69	0,49	13,64	71,05	
Итого за обед	686	28,64	14,68	103,14	662,01	
Полдник уплотненный						
Блинчики со сгущенным молоком	120	2,64	3,71	40,47	221,00	430
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	33	2,54	0,46	12,86	66,99	
Итого за полдник	423	15,93	26,96	132,43	722,99	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1676	56,68	56,51	303,37	1837,0	