УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ г.Керчи РК
«Школа – Гимназия №1 имени Героя
Советского Союза Е.И.Дёминой»

Л.И.Тютюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 30.10.2025г.						
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 повидлом	55	2.49	3.9	27.56	156.0	2
Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41.0	411
Итого за завтрак	**462**	**8,82**	**9,2**	**64,91**	**400,0**	
II завтрак						
Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
Итого за II завтрак	**100**	**0.4**	**0.4**	**1.80**	**44.0**	
Обед						
Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	57
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	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 сушеных фруктов	180	0.40	0.018	24.99	101.7	394
Хлеб пшеничный	39	3,08	0.39	18,84	92,04	
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого за обед	**744**	**20,56**	**17,54**	**95,58**	**624,14**	
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	227
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	32	2,11	3,84	9,50	55,68	
Итого за полдник	**432**	**18,3**	**31,57**	**137,92**	**753,68**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**2738**	**48,08**	**58,71**	**300,21**	1821,82	