

УТВЕРЖДАЮ

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



Л.И. Гютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 05.11.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154,00	199
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	452	4,78	7,84	65,21	351,00	
II завтрак						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Итого за II завтрак	180	5,48	4,88	9,07	102,00	
Обед						
Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	55
Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	86
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	29	2,29	0,29	14,01	68,44	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	759	20,52	15,84	95,36	608,38	
Полдник уплотненный						
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132,00	233
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
Итого за полдник	449	9,07	11,84	37,78	293,64	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1840	39,85	40,4	207,42	1355,02	