

УТВЕРЖДАЮ

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

П.И. Готтунник



Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 11.11.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	100
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	437	8,32	12,78	43,66	322,20	
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	
Обед						
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	321
Кисель из повидла	180	0.08	-	20.03	80.46	401
Хлеб пшеничный	46	3,63	0,46	22,22	108,56	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за обед	731	30,24	15,60	101,38	668,80	
Полдник уплотненный						
Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	263
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,28	
Итого за полдник	432	20,43	11,84	44,72	368,53	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1700	59,39	40,62	199,56	1403,53	