

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 28.11.2025г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая пшеничная	210	4.40	4.06	31.93	182.0	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с сахаром	180/10	1,32	0,24	6,68	34,80	411
Итого за завтрак	460	12,40	12,75	58,0	396,80	
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						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237,0	308
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	665	18,93	17,88	86,91	586,18	
Полдник уплотненный						
Икра свекольная	60	0,78	2,48	4,29	42,60	55
Макароны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	220
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,28	
Итого за полдник	412	17,0	17,72	43,42	400,88	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1637	48,73	48,75	190,13	1427,86	