

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. Тютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 03.12.2025г.

Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 03.12.2025г.						
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	462	4,78	7,84	65,21	351,0	
II завтрак						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Итого за II завтрак	180	0,14	0,14	21,49	87,84	
Обед						
Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	21
Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	91
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	323
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	59	4,66	0,59	28,50	139,24	
Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	799	27,70	15,59	107,40	683,18	
Полдник уплотненный						
Салат из соленых огурцов с луком	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	38	1,88	0,34	9,52	49,59	
Итого за полдник	463	9,37	11,89	39,28	301,47	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1904	41,99	35,46	233,38	1423,49	