

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Л.И.Тютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:4 (четверг) 20.11.2025г.

| Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------------|
|                                                |                | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                |
| Завтрак                                        |                |                   |         |             |                                  |                |
| Каша молочная жидкая<br>пшениная               | 160            | 3,50              | 3,73    | 23,82       | 108,19                           | 199            |
| 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                               | 397            | 6,07              | 11,3    | 48,64       | 285,19                           |                |
| II завтрак                                     |                |                   |         |             |                                  |                |
| Сок фруктовый                                  | 180            | 0,90              | -       | 18,18       | 76,00                            | 418            |
| Итого за II завтрак                            | 180            | 0,90              | 0,00    | 18,18       | 76,00                            |                |
| Обед                                           |                |                   |         |             |                                  |                |
| Салат из свеклы с<br>огурцами солеными         | 60             | 0,86              | 3,66    | 4,01        | 52,44                            | 37             |
| Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 200            | 2,15              | 2,27    | 13,71       | 83,80                            | 88             |
| Птица. тушенная в<br>соусе с овощами           | 230            | 12,32             | 3,02    | 20,88       | 160,00                           | 319            |
| Компот из<br>сухофруктов                       | 180            | 0,40              | 0,02    | 24,99       | 101,70                           | 394            |
| Хлеб пшеничный                                 | 42             | 3,32              | 0,42    | 20,29       | 99,12                            |                |
| Хлеб ржаной                                    | 30             | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,2                             |                |
| Итого за обед                                  | 742            | 21,03             | 9,75    | 93,90       | 549,26                           |                |
| Полдник уплотненный                            |                |                   |         |             |                                  |                |
| Запеканка из творога с<br>морковью             | 94             | 10,96             | 9,67    | 22,35       | 220,0                            | 252            |
| Соус яблочный                                  | 30             | 0,03              | 0,027   | 5,11        | 20,79                            | 380            |
| Яблоки печеные с<br>повидлом                   | 100/20         | 0,40              | 0,38    | 36,55       | 151,00                           | 403            |
| Кофейный напиток с<br>молоком                  | 180            | 2,85              | 2,41    | 14,36       | 91,00                            | 414            |
| Хлеб ржаной                                    | 24             | 1,58              | 0,29    | 8,02        | 41,76                            |                |
| Итого за полдник                               | 448            | 15,82             | 12,78   | 86,39       | 524,55                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 | 1767           | 43,82             | 33,83   | 247,11      | 1435,0                           |                |