

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. Тюпюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 13.11.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная из смеси круп	210	6,21	5,28	27,15	203,00	182
Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.9	27.56	156.0	2
Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41.0	411
Итого за завтрак	462	8,82	9,2	64,91	400,0	
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						
Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	57
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	80	8,98	5,81	5,78	111,00	324
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.018	24.99	101.7	394
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	106,20	
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
Итого за обед	750	21,03	17,60	98,47	638,30	
Полдник уплотненный						
Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	432
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	34	2,24	4,08	10,09	59,16	
Итого за полдник	434	9,43	31,81	138,49	757,16	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1746	39,68	59,01	303,67	1839,46	