

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Н.И.Тютюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница) 21.11.2025г.

| Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница) 21.11.2025г.      |                |                   |         |             |                                  |                |
|---------------------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------------|
| Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|                                             |                | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                |
| Завтрак                                     |                |                   |         |             |                                  |                |
| Каша гречневая вязкая<br>с сахаром и маслом | 210            | 6,21              | 5,28    | 27,15       | 203,00                           | 182            |
| 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                            | 447            | 8,78              | 12,85   | 51,97       | 380,00                           |                |
| 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                                        |                |                   |         |             |                                  |                |
| Икра кабачковая                             | 60             | 0,72              | 2,62    | 4,62        | 47,00                            | 57             |
| Борщ с капустой и<br>картофелем             | 200            | 1,45              | 3,93    | 10,19       | 82,00                            | 63             |
| Котлеты рубленые из<br>птицы                | 60             | 11,30             | 2,53    | 9,45        | 105,75                           | 322            |
| 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<br>плодов                  | 180            | 0,14              | 0,14    | 21,49       | 87,84                            | 390            |
| Хлеб пшеничный                              | 40             | 3,16              | 0,40    | 19,32       | 94,40                            |                |
| Хлеб ржаной                                 | 30             | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,20                            |                |
| Итого за обед                               | 750            | 22,23             | 13,75   | 97,29       | 628,67                           |                |
| Полдник уплотненный                         |                |                   |         |             |                                  |                |
| Оладьи с повидлом                           | 120/10         | 9,05              | 8,11    | 55,15       | 330,00                           | 432            |
| Яйца вареные                                | 40             | 5,08              | 4,60    | 0,28        | 63,00                            | 227            |
| Печенье                                     | 29             | 2,17              | 4,64    | 10,98       | 70,43                            |                |
| Какао с молоком                             | 180            | 3,67              | 3,19    | 15,82       | 107,00                           | 416            |
| Хлеб ржаной                                 | 31             | 2,04              | 0,37    | 10,36       | 53,94                            |                |
| Итого за полдник                            | 410            | 22,01             | 20,91   | 92,59       | 624,37                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              | 1787           | 53,92             | 47,51   | 260,03      | 1709,04                          |                |