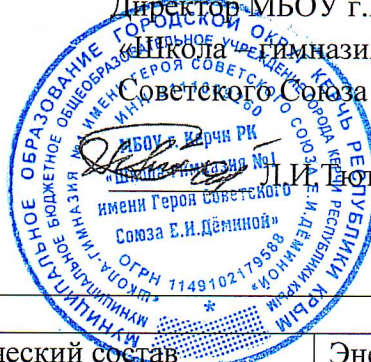


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. Потонник

Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник) 08.12.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	187,00	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	447	7,48	13,57	53,23	364,0	
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
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Капуста тушенная	150	3,10	4,85	14,14	112,60	354
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	
Итого за обед	785	21,92	15,84	101,04	639,83	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога	130	22,80	15,66	22,29	321,10	251
Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	380
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Печенье	42	3,75	6,72	29,0	189,0	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	87,32	
Итого за полдник	464	36,14	26,51	105,12	803,51	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1876	66,44	55,92	277,57	1883,34	