

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

П.И.Тютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 12.12.2025г.

Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 12.12.2025г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая пшениная	210	4,59	1,31	31,26	187,00	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41.0	411
Итого за завтрак	462	7,2	5,26	69,02	384,0	
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						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	21
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	91
Филе птицы, тушенное в соусе сметанном	65/35	13.48	3.72	3.23	100.37	318
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	40	3,16	0,40	19,32	94,40	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед	770	25,0	15,27	92,74	610,80	
Полдник уплотненный						
Икра свекольная	60	0,78	2,48	4,29	42,60	55
Макароны, отварные с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171.0	219
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
Итого за полдник	430	14,25	12,14	52,30	376,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1762	46,85	33,07	215,86	1415,30	