

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И. Гютюнюк

**Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник) 15.12.2025г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,00	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	5,75	11,46	51,20	330,0	
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						
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	6.40	52.44	21
Рассольник ленинградский	200	1,60	4,09	13,54	97,40	82
Тефтели рыбные паровые	80	9,23	1,14	7,11	76,00	276
Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61	365
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
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	40	3,08	0,56	15,59	81,20	
Итого за обед	780	21,55	15,10	108,49	655,0	
Полдник уплотненный						
Лапшевник с творогом	205	17,86	14,77	42,13	373,00	226
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб пшеничный	24	1,90	0,24	11,59	56,64	
Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,59	81,20	
Итого за полдник	549	26,09	18,38	93,47	645,84	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1956	54,29	44,94	271,34	1706,84	