

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК
Школа-гимназия №1 имени Героя
Советского Союза Е.И. Дёминой»



П.И. Потюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница) 19.12.2025г.

Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница) 19.12.2025г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	260	7,69	6,54	33,61	251,33	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	497	10,26	14,11	58,43	428,33	
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 картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Котлеты рубленые из 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 сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,74	106,20	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед	765	23,54	16,33	106,55	671,73	
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	
Печенье сахарное	42	3,75	6,72	29,0	189,0	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
Итого за полдник	416	23,13	22,91	108,27	730,76	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1858	57,83	53,35	291,43	1906,82	