

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И. Гютюнник



Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник) 22.12.2025г.

| Наименование блюда           | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>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 тушеная              | 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               | 20             | 1,58              | 0,20    | 9,66        | 47,20                            |                |
| Хлеб ржаной                  | 25             | 1,65              | 0,30    | 8,35        | 43,50                            |                |
| Итого за обед                | 745            | 19,02             | 15,40   | 84,86       | 557,83                           |                |
| 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                      | 30             | 1,80              | 3,60    | 15,90       | 102,00                           |                |
| Хлеб ржаной                  | 45             | 2,97              | 0,54    | 15,03       | 78,30                            |                |
| Хлеб пшеничный               | 22             | 1,74              | 0,26    | 10,62       | 51,92                            |                |
| Итого за полдник             | 437            | 33,01             | 23,28   | 84,77       | 681,11                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:               | 1809           | 60,41             | 52,25   | 277,57      | 1678,94                          |                |