

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Николаевская гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Деминной»



Л.И. Готтонник

Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 23.12.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	100
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	427	8,32	12,78	43,66	322,20	
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 соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	321
Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	401
Хлеб пшеничный	31	2,45	0,31	14,97	73,16	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	
Итого за обед	706	28,40	15,33	90,79	616,00	
Полдник уплотненный						
Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	263
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	7,01	36,54	
Итого за полдник	431	20,37	11,83	44,38	366,79	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1664	57,49	40,34	180,63	1348,79	