

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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

Л.И. Тюдонник



Неделя:1 ДЕНЬ:3 (среда) 24.12.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154,00	199
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	462	4,78	7,84	65,21	351,0	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	-	18,18	76,00	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	46
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	323
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 свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	37,76	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	
Итого за обед	741	26,12	18,0	85,12	608,26	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Яблоки печеные	80	0,32	0,32	27,90	116,0	403
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	7,01	36,54	
Итого за полдник	366	9,29	14,05	46,41	349,54	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1749	41,09	39,89	214,92	1384,80	