

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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

Л.И. Тюлюшник



Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник) 29.12.2025г.

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
Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,5	227
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	467	8,29	13,76	51,34	361,50	
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 с маслом сливочным	80	9,23	1,14	7,11	76,00	276
Каша пшеничная вязкая	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
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	35	2.31	0.42	11.69	60.90	
Итого за обед	750	21,54	13,35	107,60	635,24	
Полдник уплотненный						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	37
Макароны, отварные с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171.0	219
Печенье	42	3,75	6,72	29,0	189,0	
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,0	415
Хлеб ржаной	27	2,08	0,38	10,52	54,81	
Итого за полдник	464	15,02	16,91	89,61	569,25	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1861	45,75	44,02	266,73	1641,99	