

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. Бютонник

Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 30.12.2025г.

| Наименование блюда               | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры |
|----------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|--------------------------------------|----------------|
|                                  |                | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                      |                |
| Завтрак                          |                |                   |         |             |                                      |                |
| Каша молочная жидкая овсяная     | 210            | 4,91              | 6,00    | 28,41       | 187,00                               | 199            |
| Салат из моркови                 | 60             | 0,75              | 0,058   | 6,97        | 31,38                                | 42             |
| Чай с лимоном                    | 180/10/7       | 0,12              | 0,02    | 10,20       | 41,00                                | 412            |
| Итого за завтрак                 | 467            | 5,78              | 6,08    | 45,58       | 259,38                               |                |
| 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 свеклы                  | 60             | 0,86              | 3,65    | 5,02        | 56,34                                | 34             |
| Суп картофельный с клецками      | 200            | 1,68              | 2,69    | 9,71        | 69,80                                | 91             |
| Тефтели мясные с соусом томатным | 80/80          | 11,33             | 12,53   | 14,19       | 215,0                                | 303            |
| Капуста тушенная                 | 150            | 3,10              | 4,85    | 14,14       | 112,60                               | 354            |
| Кисель из повидла                | 180            | 0,08              | -       | 20,03       | 80,46                                | 401            |
| Хлеб пшеничный                   | 43             | 3,39              | 0,43    | 20,76       | 101,48                               |                |
| Хлеб ржаной                      | 40             | 3,08              | 0,56    | 15,59       | 81,20                                |                |
| Итого за обед                    | 833            | 23,52             | 24,71   | 99,44       | 716,88                               |                |
| Полдник уплотненный              |                |                   |         |             |                                      |                |
| Рыба, тушенная с овощами         | 80             | 7,93              | 4,55    | 2,20        | 81,0                                 | 261            |
| Рис отварной                     | 155            | 3,65              | 5,37    | 36,68       | 209,70                               | 332            |
| Вафли                            | 26             | 1,04              | 7,8     | 32,76       | 137,80                               |                |
| Чай с сахаром                    | 180            | 0,06              | 0,02    | 9,99        | 40,00                                | 411            |
| Хлеб ржаной                      | 23             | 1,77              | 0,32    | 8,96        | 46,69                                |                |
| Итого за полдник                 | 464            | 14,45             | 18,06   | 90,59       | 515,19                               |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                   | 1944           | 44,65             | 48,85   | 253,79      | 1567,45                              |                |