

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Д.И.Тютюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:1 (понедельник) 12.01.2026г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	32	2,53	0,32	15,46	75,52	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	762	20,30	15,58	92,33	594,85	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	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	26	1,72	0,31	8,68	45,24	
Итого за полдник	366	24,76	19,18	62,66	522,03	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1755	53,44	48,33	226,40	1556,88	