

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г.Керчи РК

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



Л.И.Богданов

Неделя:1 ДЕНЬ:2 (вторник) 13.01.2026г.

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	42	3,32	0,42	20,28	99,12	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	722	29,60	15,50	97,77	650,66	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Яблоки, запеченные с творогом	106	5,22	3,03	20,40	127,20	408
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	24	1,59	0,29	8,01	41,76	
Итого за полдник	395	17,18	19,19	44,28	416,96	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1644	55,50	47,87	187,51	1433,82	