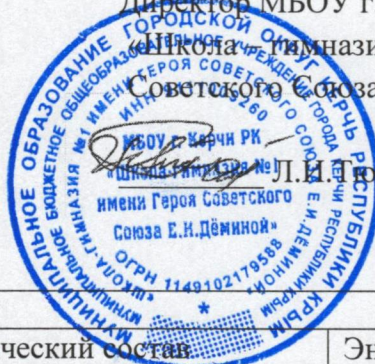


# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Л.И. Потюник

Неделя:1 ДЕНЬ:3 (среда) 14.01.2026г.

| Неделя:1 ДЕНЬ:3 (среда) 14.01.2026г. |                |                   |         |             |                                  |                |
|--------------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------------|
| Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|                                      |                | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                |
| Завтрак                              |                |                   |         |             |                                  |                |
| Каша молочная жидкая<br>рисовая      | 210            | 2,17              | 3,89    | 27,45       | 154,00                           | 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            | 4,74              | 11,46   | 52,27       | 331,0                            |                |
| 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<br>бобовыми       | 200            | 4,39              | 4,22    | 13,06       | 107,80                           | 87             |
| Биточки рубленые из<br>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<br>плодов           | 180            | 0,14              | 0,14    | 21,49       | 87,84                            | 390            |
| Хлеб пшеничный                       | 27             | 2,13              | 0,27    | 13,04       | 63,72                            |                |
| Хлеб ржаной                          | 30             | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,20                            |                |
| Итого за обед                        | 757            | 27,32             | 18,17   | 92,10       | 642,92                           |                |
| Полдник уплотненный                  |                |                   |         |             |                                  |                |
| Оладьи с повидлом                    | 100/10         | 7,66              | 6,86    | 46,66       | 279,23                           | 432            |
| Яйца вареные                         | 40             | 5,08              | 4,60    | 0,28        | 63,00                            | 227            |
| Вафли                                | 40             | 3,0               | 6,4     | 27,62       | 180,0                            |                |
| Чай с сахаром                        | 180            | 0,06              | 0,02    | 9,99        | 40,00                            | 411            |
| Хлеб ржаной                          | 25             | 1,64              | 3,0     | 7,42        | 43,50                            |                |
| Итого за полдник                     | 395            | 17,44             | 20,88   | 91,97       | 605,73                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                       | 1779           | 50,40             | 50,51   | 254,52      | 1655,65                          |                |