

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

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



Н.И. Потюнник

Неделя:1 ДЕНЬ:4 (четверг) 15.01.2026г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	27,15	203,00	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41.0	411
Итого за завтрак	462	8,82	9,23	64,91	400,0	
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						
Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47.0	57
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.78	67.8	73
Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	80	8,98	5,81	5,78	111,00	324
Каша жидкая пшеничная	155	1,64	4,57	19,76	134,0	199
Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.018	24.99	101.7	394
Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	80,24	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	739	17,81	17,82	88,37	539,94	
Полдник уплотненный						
Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	263
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	26	1,71	3,12	7,72	45,24	
Итого за полдник	436	17,90	12,31	138,73	324,49	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1737	44,93	39,76	293,81	1308,43	