



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Никола» гимназия №1 имени Героя

Советского Союза Е.И. Деминой»

Школа-гимназия №1

имени Героя Советского

Союза Е.И. Деминой

П.И. Потюнник

Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник) 19.01.2026г.

| Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|---------------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------------|
|                                       |                | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                |
| Завтрак                               |                |                   |         |             |                                  |                |
| Каша манная жидкая с сахаром и маслом | 210            | 3,18              | 3,89    | 26,38       | 153,00                           | 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            | 5,75              | 11,46   | 51,20       | 330,0                            |                |
| 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                                  |                |                   |         |             |                                  |                |
| Салат из белокочанной капусты         | 60             | 0.84              | 3.04    | 6.40        | 52.44                            | 21             |
| Рассольник ленинградский              | 200            | 1,60              | 4,09    | 13,54       | 97,40                            | 82             |
| Тефтели рыбные паровые                | 80             | 9,23              | 1,14    | 7,11        | 76,00                            | 276            |
| Соус белый основной                   | 30             | 0,18              | 1,05    | 1,10        | 14,61                            | 365            |
| Пюре картофельное                     | 150            | 3,06              | 4,80    | 20,44       | 137,25                           | 339            |
| Компот из сухофруктов                 | 180            | 0,40              | 0,02    | 24,99       | 101,70                           | 394            |
| Хлеб пшеничный                        | 40             | 3,16              | 0,40    | 19,32       | 94,40                            |                |
| Хлеб ржаной                           | 20             | 1,54              | 0,28    | 7,80        | 40,60                            |                |
| Итого за обед                         | 760            | 20,01             | 14,82   | 100,70      | 614,40                           |                |
| Полдник уплотненный                   |                |                   |         |             |                                  |                |
| Лапшевник с творогом                  | 205            | 17,86             | 14,77   | 42,13       | 373,00                           | 226            |
| Плоды свежие (яблоко)                 | 100            | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 44,00                            | 386            |
| Кофейный напиток с молоком            | 180            | 2,85              | 2,41    | 14,36       | 91,00                            | 414            |
| Хлеб пшеничный                        | 30             | 2,37              | 0,30    | 14,49       | 70,80                            |                |
| Итого за полдник                      | 515            | 23,48             | 17,88   | 80,78       | 578,80                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                        | 1902           | 50,14             | 44,16   | 250,86      | 1599,20                          |                |