



«Школа-лицей имени Героя Советского Союза Е.И. Деминой»

Л.И. Тютюнник

25.02.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая рисовая	200	2,07	3,70	26,14	146,67	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	437	4,64	11,27	50,96	323,67	
II ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
ОБЕД						
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	46
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	323
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	372
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,35	89,68	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	753	27,98	17,53	96,53	657,77	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Яблоки, запеченные с творогом	100	4,93	2,86	19,25	120,00	408
Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	380
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	
Итого за полдник	427	14,65	16,75	46,55	393,47	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1797	48,17	45,56	212,22	1450,90	