



МБОУ г. Керчи РК
«Школа №1 имени Героя
Советского Союза Е.И. Деминой»
Л.И. Тютюнник

06.03.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	260	7,69	6,54	33,61	251,33	182
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180/10/7	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	497	10,20	14,11	58,22	427,33	
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						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Котлеты рубленые из птицы	74	13,94	3,13	11,66	130,43	322
Соус сметанный	25	0,35	1,25	1,47	18,53	372
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	182
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	87,32	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	761	25,50	16,04	101,86	657,71	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	432
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Печенье	30	2,25	4,80	20,71	135,00	
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	10,35	53,94	
Итого за полдник	411	18,83	17,90	111,49	683,64	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1849	55,43	48,05	289,76	1844,68	