



МБОУ г. Керчи РК  
«Школа-Гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Деминой»  
Советская гимназия №1 имени Героя  
Союза Е.И.Деминой»

Л.И.Тютюнник

10.03.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 2 (вторник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	100
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	3
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>8,32</b>	<b>12,78</b>	<b>43,66</b>	<b>322,20</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Рис отварной	155	3,65	5,37	36,68	209,70	332
Кисель из повидла	180	0,08	0,00	20,03	80,46	401
Хлеб пшеничный	46	3,63	0,46	22,22	108,56	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
<b>Итого за обед</b>	<b>751</b>	<b>20,87</b>	<b>16,90</b>	<b>110,38</b>	<b>679,80</b>	
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Яблоки печеные с повидлом	100	0,40	1,06	12,57	151,00	403
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	
<b>Итого за полдник</b>	<b>402</b>	<b>13,21</b>	<b>17,37</b>	<b>40,80</b>	<b>463,38</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1770</b>	<b>43,31</b>	<b>47,05</b>	<b>213,02</b>	<b>1541,38</b>	