



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

11.03.2026

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	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Макароны отварные с маслом	155	6,38	7,96	35,97	324,10	219
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	44	3,48	0,44	21,25	103,84	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	779	31,99	21,50	115,84	869,89	
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	37	2,44	0,44	12,36	64,38	
Итого за полдник	447	18,63	9,63	45,36	343,63	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1843	56,15	42,41	230,34	1613,19	