



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

12.03.2026

| Неделя: 1 ДЕНЬ: 4 (четверг)                           |             |                   |              |               |                               |             |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| Наименование блюда                                    | Выход блюда | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|   |             | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                   |              |               |                               |             |
| Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом              | 210         | 6,21              | 5,28         | 27,15         | 203,00                        | 182         |
| Бутерброд с повидлом                                  | 55          | 2,49              | 3,93         | 27,56         | 156,00                        | 2           |
| Чай с лимоном   | 180/10/7    | 0,12              | 0,02         | 10,20         | 41,00                         | 412         |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>462</b>  | <b>8,82</b>       | <b>9,23</b>  | <b>64,91</b>  | <b>400,00</b>                 |             |
| <b>II ЗАВТРАК</b>                                     |             |                   |              |               |                               |             |
| Плоды свежие (яблоко)                                 | 100         | 0,40              | 0,40         | 9,80          | 44,00                         | 386         |
| <b>Итого за II завтрак</b>                            | <b>100</b>  | <b>0,40</b>       | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,00</b>                  |             |
| <b>ОБЕД</b>   |             |                   |              |               |                               |             |
| Икра кабачковая                                       | 60          | 0,72              | 2,62         | 4,62          | 47,00                         | 57          |
| Щи из свежей капусты с картофелем                     | 200         | 1,39              | 3,91         | 6,79          | 67,80                         | 73          |
| Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 80          | 8,98              | 5,81         | 5,78          | 111,00                        | 324         |
| Каша вязкая пшеничная                                 | 155         | 4,00              | 4,24         | 24,55         | 152,40                        | 182         |
| Компот из сухофруктов                                 | 180         | 0,40              | 0,02         | 24,99         | 101,70                        | 394         |
| Хлеб пшеничный  | 59          | 4,66              | 0,59         | 28,50         | 139,24                        |             |
| Хлеб ржаной   | 30          | 1,98              | 0,36         | 10,02         | 52,20                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                                  | <b>764</b>  | <b>22,13</b>      | <b>17,55</b> | <b>105,25</b> | <b>671,34</b>                 |             |
| <b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>                            |             |                   |              |               |                               |             |
| Оладьи с повидлом                                     | 110         | 7,66              | 6,86         | 46,67         | 279,23                        | 432         |
| Яйца вареные  | 40          | 5,08              | 4,60         | 0,28          | 63,00                         | 227         |
| Вафли   | 40          | 1,60              | 12,00        | 50,40         | 212,00                        |             |
| Чай с сахаром   | 180         | 0,06              | 0,02         | 9,46          | 37,89                         | 411         |
| Хлеб ржаной   | 32          | 2,11              | 0,38         | 10,69         | 55,68                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                               | <b>402</b>  | <b>16,51</b>      | <b>23,87</b> | <b>117,50</b> | <b>647,81</b>                 |             |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                 | <b>1728</b> | <b>47,86</b>      | <b>51,05</b> | <b>297,45</b> | <b>1763,15</b>                |             |