



МБОУ г. Керчи РК  
 «Школа №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Демьяной»  
 Директор

Л.И.Тютюнник

13.03.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная жидкая пшеничная	210	4,59	1,31	31,26	187,00	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
<b>Итого за завтрак</b>	<b>467</b>	<b>11,39</b>	<b>9,78</b>	<b>60,85</b>	<b>408,00</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 белокочанной капусты	45	0,63	2,28	3,89	38,66	21
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	91
Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,50	25,70	237,00	308
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	49	3,87	0,49	23,67	115,64	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
<b>Итого за обед</b>	<b>694</b>	<b>20,85</b>	<b>16,96</b>	<b>96,24</b>	<b>623,37</b>	
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Макаронны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	220
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	
<b>Итого за полдник</b>	<b>427</b>	<b>18,07</b>	<b>18,98</b>	<b>49,16</b>	<b>440,72</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1768</b>	<b>51,21</b>	<b>45,72</b>	<b>224,43</b>	<b>1548,09</b>	