



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

Л.И. Тютюнник

17.03.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	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>11,71</b>	<b>14,47</b>	<b>58,00</b>	<b>408,00</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>						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	321
Кисель из повидла	180	0,08	0,00	20,03	80,46	401
Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,08	127,44	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
<b>Итого за обед</b>	<b>734</b>	<b>33,84</b>	<b>16,50</b>	<b>109,90</b>	<b>725,24</b>	
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Блинчики со сгущенным молоком	120	2,64	3,71	40,47	221,00	430
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	41	2,71	0,49	13,69	71,34	
<b>Итого за полдник</b>	<b>431</b>	<b>16,10</b>	<b>26,99</b>	<b>133,26</b>	<b>727,34</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1732</b>	<b>62,04</b>	<b>58,36</b>	<b>310,97</b>	<b>1904,58</b>	