



МБОУ г. Керчь РК
 «Школа-лицей №1 имени Героя
 Советского Союза Е.И. Деминной»
 Директор
 Л.И. Тютюнник

19.03.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 4 (четверг)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая пшеничная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	467	11,39	13,37	60,85	408,00	
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						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	37
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	88
Птица тушеная	120	14,71	4,06	3,52	109,00	318
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	56	4,42	0,56	27,05	132,16	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	796	27,58	15,73	103,74	668,55	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Запеканка из творога	125	21,93	15,06	21,44	308,75	251
Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	380
Яблоки печеные с повидлом	120	0,48	1,27	15,08	181,20	403
Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85,00	419
Хлеб ржаной	42	2,77	0,50	14,03	73,08	
Итого за полдник	467	29,77	20,93	63,22	668,82	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1910	69,65	50,03	245,99	1821,37	