



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

Л.И.Тютюнник

26.03.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	462	8,82	9,23	64,91	400,00	
II ЗАВТРАК						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
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	50	5,61	3,63	3,61	69,38	324
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	113,28	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	723	17,89	15,26	97,77	603,76	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
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
Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	411
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	
Итого за полдник	392	16,71	15,47	83,00	537,81	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1677	43,82	40,36	255,47	1585,56	