



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

Л.И.Тютюнник

20.04.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 1 (понедельник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая овсяная	190	4,44	5,43	25,70	169,19	199
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	427	7,01	13,00	50,52	346,19	
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						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,14	112,60	354
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	120,36	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за обед	786	22,13	15,83	103,17	648,39	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Запеканка из творога	165	28,94	19,88	28,30	407,55	251
Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	380
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
Итого за полдник	441	36,82	27,13	77,15	699,98	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1834	66,86	55,96	249,03	1770,56	