



«Школа-лицей №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Деминой»
 Директор МБОУ г.Керчи РК
 Лицей №1 имени Героя
 Советского Союза Е.И.Деминой»

Л.И.Тютюнник

21.04.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	100
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
Итого за завтрак	457	12,55	13,68	48,43	366,20	
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						
Салат из соленых огурцов	48	0,41	2,45	1,25	28,70	20
Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
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	67	5,29	0,67	32,36	158,12	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед	745	32,13	15,26	112,88	719,88	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	263
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	
Итого за полдник	438	20,83	11,92	46,72	378,97	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1740	65,91	41,25	217,83	1509,05	