



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

23.04.2026

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
Птица тушенная	106	12,99	3,59	3,11	96,28	318
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	182
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	63	4,98	0,63	30,43	148,68	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за обед	799	26,79	15,43	106,18	674,76	
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
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	32	2,11	0,38	10,69	55,68	
Итого за полдник	412	20,52	30,04	136,45	769,91	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1773	56,53	55,09	317,34	1888,67	