



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

Л.И.Тютюнник

05.05.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 2 (вторник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая овсяная	200	4,68	5,71	27,06	178,10	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	457	11,48	14,18	56,65	399,10	
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 белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	21
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	88
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	36	2,84	0,36	17,39	84,96	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	716	30,15	13,76	102,03	653,96	
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
Печенье галетное	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,02	46,98	
Итого за полдник	477	19,77	13,11	57,92	428,23	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1750	61,80	41,46	226,39	1525,29	