



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

08.05.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая пшеничная	205	4,48	1,28	30,52	182,55	199
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	7
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	417	10,45	6,03	55,21	348,35	
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						
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,18	29,90	13
Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Тефтели мясные (1-й вариант)	160	11,33	12,53	14,19	215,00	303
Каша гречневая рассыпчатая	155	8,60	6,09	38,64	243,75	179
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	106,20	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	820	27,70	26,42	120,95	830,75	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	54
Макаронны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	220
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	411
Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	59,16	
Итого за полдник	424	12,31	13,06	48,15	362,05	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1841	51,36	45,51	242,48	1617,15	