



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

13.05.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 3 (среда)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая вязкая	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 сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	411
Итого за завтрак	462	8,82	9,23	64,91	400,00	
II ЗАВТРАК						
Фрукты 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 свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	35,88	13
Суп картофельный с рисом	200	1,74	2,27	11,43	73,20	86
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	323
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171,00	219
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	46	3,63	0,46	22,22	108,56	0
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0
Итого за обед	786	28,76	15,97	104,49	674,61	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сырники из творога	133	18,69	12,67	11,40	234,00	245
Печенье галетное	85	5,10	10,20	45,05	289,00	
Какао с молоком	100	2,04	1,77	8,79	59,44	416
Хлеб ржаной	33	2,18	0,40	11,02	57,42	
Итого за полдник	351	28,01	25,04	76,26	639,86	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1699	65,99	50,64	255,46	1758,47	