



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

Л.И.Тютюнник

14.05.2026

| Неделя: 2 ДЕНЬ: 4 (четверг) | | | | | | |
|-------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная жидкая рисовая | 210 | 2,17 | 3,89 | 27,45 | 154,00 | 199 |
| Бутерброд с маслом | 60 | 3,68 | 11,33 | 21,93 | 204,00 | 1 |
| Чай с сахаром | 180/10/7 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 412 |
| Итого за завтрак | 467 | 5,91 | 15,24 | 59,37 | 398,00 | |
| 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 | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,62 | 4,62 | 47,00 | 57 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82,00 | 63 |
| Голубцы ленивые | 105 | 9,27 | 5,93 | 13,30 | 143,72 | 315 |
| Соус сметанный с томатом | 15 | 0,27 | 0,75 | 1,06 | 12,02 | 373 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 56 | 4,42 | 0,56 | 27,05 | 132,16 | |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | |
| Итого за обед | 651 | 18,84 | 14,23 | 92,89 | 579,49 | |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 62 | 0,87 | 3,14 | 5,36 | 53,26 | 21 |
| Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 | 229 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 414 |
| Хлеб ржаной | 29 | 1,91 | 0,35 | 9,69 | 50,46 | |
| Итого за полдник | 356 | 13,15 | 19,36 | 30,92 | 351,72 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1654 | 38,79 | 48,83 | 201,36 | 1405,21 | |