



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

Л.И.Тютюнник

19.05.2026

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	210	4,91	6,00	28,41	187,00	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	467	11,71	14,47	58,00	408,00	
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						
Салат из свежих помидоров с луком	53	0,60	3,27	2,50	41,92	14
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	32	2,53	0,32	15,46	75,52	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	705	29,60	13,95	97,41	634,90	
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
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
Итого за полдник	444	17,77	9,48	41,02	321,01	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1716	59,48	38,30	206,22	1407,91	