



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

22.05.2026

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 рисовая	205	2,12	3,80	26,80	150,33	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	462	8,92	12,27	56,39	371,33	
II ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	44,00	418
Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26	35
Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Тефтели мясные (1-й вариант)	120	8,50	9,40	10,64	161,25	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	28	2,21	0,28	13,52	66,08	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	773	24,14	22,59	112,93	753,24	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Рагу из овощей	155	2,46	11,30	13,56	166,00	48
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	449
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,02	46,98	
Итого за полдник	412	11,79	17,17	64,55	460,98	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1747	45,25	52,43	243,66	1629,55	