



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

02.06.2026

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	411
Итого за завтрак	467	11,71	14,47	58,00	408,00	
II ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,22	418
Итого за II завтрак	100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров с луком	77	0,87	4,75	3,63	60,91	14
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	88
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Кисель из повидла	151	0,07	0,00	16,80	67,50	401
Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	120,36	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за обед	774	22,48	17,97	102,35	663,94	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Омлет натуральный	80	7,08	12,67	1,42	147,76	229
Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	386
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	74,82	
Итого за полдник	463	10,58	13,80	40,47	328,58	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1804	45,26	46,24	210,92	1442,75	