



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

16.06.2026

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						
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	64	0,73	3,95	3,02	50,62	14
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	88
Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	261
Рис отварной	155	3,65	5,37	36,68	209,70	332
Кисель из повидла	151	0,07	0,00	16,80	67,50	401
Хлеб пшеничный	41	3,24	0,41	19,80	96,76	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	721	19,74	16,91	102,23	641,58	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Птица тушеная	160	19,61	5,41	4,69	145,33	318
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	43	1,62	0,29	8,21	42,75	
Итого за полдник	543	24,36	10,53	43,33	365,34	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1831	56,21	42,30	213,36	1458,92	