

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

05.10.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 1 (понедельник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,00	199
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	411
Итого за завтрак	**447**	**5,75**	**11,46**	**51,20**	**330,00**	
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 огурцов	63	0,48	3,83	1,49	37,67	13
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	73
Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	261
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	57	4,50	0,57	27,53	134,52	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	**760**	**19,49**	**18,16**	**89,96**	**598,28**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Запеканка рисовая	205	7,77	7,06	55,89	318,00	202
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	411
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	
Итого за полдник	**450**	**14,56**	**11,98**	**73,98**	**462,39**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1757**	**40,19**	**42,00**	**224,95**	**1434,68**	