

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №28 имени Героев Эльтигена»
Шульман З.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 9 " 01 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 71,46 руб					
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	11,82	41,01	311,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого	575	22,20	25,60	77,20	631,40
	Обед 102,82 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
268/331	Котлеты из говядины с соусом	90/30	14,54	13,89	13,48	251,38
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	890	31,82	29,99	133,32	900,53
	ВСЕГО за день	1465	54,02	55,59	210,52	1531,93

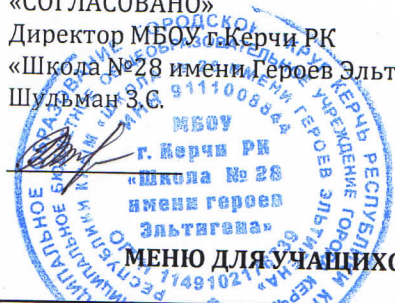
МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 9 " 01 2024г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	300	15,18	17,73	61,52	466,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого	670	27,26	31,51	97,71	786,90
	Обед 120,45 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
268/331	Котлеты из говядины с соусом	100/30	16,14	15,42	14,96	279,03
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	33,12	138,28
	Итого	1020	38,04	34,03	172,72	1154,95
	ВСЕГО за день	1690	65,30	65,54	270,43	1941,85

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ г. Керчи РК
 «Школа №28 имени Героев Эльтигена»
 Шудьман З.С.



«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «ЛАДИЯ»
 Нечаева Л.В.



МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 10 " 01 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 71,46 руб					
ПР	Икра кабачковая конс.	60	1,64	4,31	8,73	80,26
211	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,50
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	20,24	74,37
	Итого	500	29,39	46,71	83,66	806,48
	Обед 102,82 руб					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/30	14,83	14,83	7,80	189,97
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	1020	32,19	30,64	160,53	990,14
	ВСЕГО за день	1520	61,57	77,34	244,20	1796,62

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 10 " 01 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
ПР	Икра кабачковая конс.	100	2,73	7,19	14,55	133,80
211	Омлет с сыром	180	21,51	35,31	3,06	417,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
ПР	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34
	Итого	595	35,66	57,49	115,30	1022,49
	Обед 120,45 руб					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120/30	13,33	12,66	9,60	223,97
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	33,12	138,28
	Итого	1170	34,88	30,10	197,47	1230,19
	ВСЕГО за день	1765	70,54	87,59	312,77	2252,68

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №28 имени Героев Эльтигена»
Шульман З.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 11 " 01 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 71,46 руб					
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	515	23,72	17,52	81,34	528,87
	Обед 102,82 руб					
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	4,37	75,04
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
268	Биточек из говядины	90/5	14,22	17,38	11,84	263,4
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	845	29,36	33,47	117,41	853,72
	ВСЕГО за день	1360	53,08	50,99	198,75	1382,59

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 11 " 01 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00
289	Рагу из птицы	260	18,84	17,58	22,80	325,50
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	640	26,30	19,67	84,76	571,93
	Обед 120,45 руб					
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
268	Биточек из говядины	100/5	15,84	22,54	13,22	322,00
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95
	Итого	965	34,55	42,67	145,27	1104,94
	ВСЕГО за день	1605	60,85	62,34	230,03	1676,87

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ г. Керчи РК
 «Школа №28 имени Героев Эльтигена»
 Шульман З.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «ЛАДИЯ»
 Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 12 " 01 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 71,46 руб					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,63	4,31	79,12
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	100	10,12	6,59	32,14	156,00
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	580	23,75	18,34	117,73	630,10
	Обед 102,82 руб					
75	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,32	54,71
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,20	116,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	915	29,63	24,83	123,87	799,14
	ВСЕГО за день	1495	53,38	43,17	241,60	1429,24

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 12 " 01 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,90
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	120	12,18	10,81	38,62	213,60
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	670	28,49	27,16	132,01	771,54
	Обед 120,45 руб					
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	23,22	374,40
342	Компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,20	116,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95
	Итого	1050	36,94	27,72	157,65	1025,59
	ВСЕГО за день	1720	65,43	54,89	289,66	1797,13

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ г.Керчи РК
 «Школа №28 имени Героев Эльтигена»
 Шульман З.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «ЛАДИЯ»
 Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 15 " 01 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 71,46 руб					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,03	3,46	32,38	251,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	600	13,78	12,46	85,09	557,30
	Обед 102,82 руб					
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,82	3,62	3,76	50,98
98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	1,48	4,91	6,09	76,00
268	Котлета из говядины	90/5	14,22	17,38	11,84	263,4
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	845	28,14	33,14	105,43	787,41
	ВСЕГО за день	1445	41,92	45,60	190,52	1344,71

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 15 " 01 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,52	2,51	40,44	297,25
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	650	15,27	11,51	93,15	603,55
	Обед 120,45 руб					
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00
98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	1,48	4,91	6,09	76,00
268	Котлета из говядины	100/5	15,80	18,91	13,15	289,00
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	33,12	138,28
	Итого	965	33,89	37,21	138,34	1012,92
	ВСЕГО за день	1615	49,16	48,72	231,49	1616,47

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №28 имени Героев Эльтигена»
Шульман З.С.



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.



МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 16 " 01 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 71,46 руб					
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	150/20	24,18	21,19	46,91	475,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,78	46,76
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого	510	26,37	21,89	83,65	640,16
	Обед 102,82 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14,63	7,43	5,70	157,50
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
342	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,61
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	870	27,48	23,05	119,10	758,92
	ВСЕГО за день	1380	53,85	44,94	202,75	1399,08

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 16 " 01 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	200/20	31,74	28,24	58,76	616,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,23	58,45
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого	565	34,33	28,99	97,95	792,85
	Обед 120,45 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/50	16,57	8,41	6,46	178,45
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95
	Итого	1030	33,39	26,82	155,67	1000,28
	ВСЕГО за день	1595	67,72	55,81	253,62	1793,13

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ г. Керчи РК
 «Школа №28 имени Героев Эльтигена»
 Шульман З.С.



«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «ЛАДИЯ»
 Нечаева Л.В.



МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 17 " 01 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 71,46 руб					
ПР	Икра кабачковая конс.	60	1,64	4,31	8,73	80,26
216	Драчена	150	17,13	22,74	9,12	309,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	600	29,61	38,71	71,51	736,56
	Обед 102,82 руб					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,05
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	23,30	29,25	34,72	455,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
ПР	Печенье	40	2,88	3,66	45,55	167,34
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	830	35,03	43,01	173,18	1078,82
	ВСЕГО за день	1430	64,64	81,72	244,69	1815,38

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 17 " 01 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
ПР	Икра кабачковая конс.	100	2,73	7,19	14,55	133,80
216	Драчена	150	17,13	22,74	9,12	309,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	640	30,71	41,59	77,33	790,10
	Обед 120,45 руб					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
284	Запеканка картофельная с мясом	250	29,63	30,81	43,40	521,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
ПР	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	33,12	138,28
	Итого	985	44,55	46,10	213,53	1332,09
	ВСЕГО за день	1625	75,26	87,69	290,85	2122,19

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ г. Керчи РК
 «Школа №28 имени Героев Эльтигена»
 Шульман З.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «ЛАДИЯ»
 Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 18 " 01 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 71,46 руб					
121	Суп молочный с крупой пшенной	250	3,71	4,46	17,68	126,28
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	650	16,17	17,08	81,53	508,03
	Обед 102,82 руб					
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	100	10,12	6,59	32,14	156,00
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	163,50
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	840	22,53	24,58	122,15	688,93
	ВСЕГО за день	1490	38,70	41,66	203,68	1196,96

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 18 " 01 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
121	Суп молочный с крупой пшенной	300	4,44	5,35	21,22	106,80
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	700	16,90	17,97	85,07	488,55
	Обед 120,45 руб					
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	120	12,18	10,81	38,62	213,60
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95
	Итого	980	28,02	30,43	153,55	910,79
	ВСЕГО за день	1680	44,92	48,40	238,62	1399,34

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ г. Керчи РК
 «Школа №28 имени Героев Эльтигена»
 Шульман З.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «ЛАДИЯ»
 Нечаева Л.В.

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 19 " 01 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 71,46 руб					
75	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,32	54,71
279/331	Тефтеля из говядины (2 вариант) с соусом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00
303	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,23	20,84	134,38
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	580	18,50	14,57	100,27	555,94
	Обед 102,82 руб					
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,82	3,62	3,76	50,98
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	25,35	312,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	815	30,62	25,76	111,83	740,66
	ВСЕГО за день	1395	49,12	40,33	212,10	1296,60

МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ на " 19 " 01 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20
279/331	Тефтеля из говядины (2 вариант) с соусом	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97
303	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,08	25,00	161,26
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	680	23,24	18,35	115,62	670,28
	Обед 120,45 руб					
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	30,42	374,40
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95
	Итого	950	37,73	31,02	141,09	964,64
	ВСЕГО за день	1630	60,98	49,38	256,71	1634,92

Зав.произв

Приятного аппетита

2н пятница
 янв-февр