

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

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «Нектар»
 Белан Д.С.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 15 " 04 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	580	17,71	15,90	85,71	606,90
	Обед 102,82 руб					
21	Салат из соленых огурцов с луком зеленым	60	0,51	3,03	1,55	35,45
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	23,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	845	27,83	32,55	98,22	771,88
	ВСЕГО за день	1425	45,54	48,45	183,92	1378,78

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 15 " 04 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,18	4,13	38,55	298,81
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
	Итого	635	19,46	16,75	90,79	673,31
	Обед 120,45 руб					
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00
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	6,08	0,62	39,36	187,20
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	965	33,20	35,88	125,00	927,80
	ВСЕГО за день	1600	52,66	52,63	215,79	1601,11

Зав.произв

Приятного аппетита

2н пон-к
 апр-май

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

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «Нектар»
 Белан Д.С.



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

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	170/20	27,35	24,14	51,87	534,05
378	Чай с молоком	180	1,37	1,22	14,32	72,97
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	125,08
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	520	33,55	27,43	99,37	779,10
	Обед 102,82 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	14,63	7,43	5,70	157,50
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00
342	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,61
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	22,02	105,21
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	855	26,38	22,11	121,59	776,20
	ВСЕГО за день	1375	59,93	49,54	220,96	1555,30

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	560	37,21	31,32	103,16	844,07
	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	150	14,63	7,43	5,70	157,50
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,62	39,36	187,20
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	1010	31,30	24,85	158,90	966,70
	ВСЕГО за день	1570	68,51	56,17	262,06	1810,77

Зав.произв

Приятного аппетита

2н вторн
 апр-май

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

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «Нектар»
 Белан Д.С.

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

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
ПР	Икра кабачковая конс	75	2,05	5,39	10,91	100,37
216	Драчена	150	17,13	16,54	9,12	309,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	585	25,05	22,93	81,38	661,04
	Обед 102,82 руб					
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,82	3,62	3,76	50,98
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,58	19,64	34,72	455,00
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,82	119,71
ПР	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
	Итого	795	27,94	32,82	140,34	1009,27
	ВСЕГО за день	1380	52,99	55,75	221,72	1670,31

ЕЖЕДНЕВНОЕ 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	200	22,84	30,32	12,16	412,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14
	Итого	660	31,02	38,54	87,94	817,26
	Обед 120,45 руб					
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
284	Запеканка картофельная с мясом	250	17,18	21,05	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	6,08	0,62	39,36	187,20
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	975	33,30	36,93	199,74	1270,87
	ВСЕГО за день	1635	64,33	75,46	287,67	2088,13

Зав.произв

Приятного аппетита

2н среда
 апр-май

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

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «Нектар»
 Белан Д.С.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 18 " 04 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
75	Икра морковная	75	1,51	0,08	15,41	68,47
255/332	Печень по-строгановски с соусом	125	13,26	11,23	3,52	185,00
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,31	19,68	93,60
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
	Итого	715	24,86	17,42	93,96	650,57
	Обед 102,82 руб					
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	60	0,83	6,01	3,93	73,19
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	100	6,12	2,59	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	23,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	840	22,57	26,88	125,66	800,37
	ВСЕГО за день	1555	47,43	44,30	219,62	1450,94

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 18 " 04 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
255/332	Печень по-строгановски с соусом	140	15,75	12,89	3,52	213,25
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,31	19,68	93,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
	Итого	790	29,17	20,18	105,23	741,63
	Обед 120,45 руб					
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	100	1,39	10,02	6,55	122,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	120	7,14	3,01	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	6,08	0,62	39,36	187,20
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	980	27,72	32,67	160,62	1034,25
	ВСЕГО за день	1770	56,89	52,85	265,85	1775,88

Приятного аппетита

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

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «Нектар»
 Белан Д.С.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 19 " 04 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,31	19,68	93,60
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
	Итого	615	23,77	23,83	85,09	649,74
	Обед 102,82 руб					
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	25,35	312,00
358	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
	Итого	910	29,03	27,73	119,99	833,17
	ВСЕГО за день	1525	52,80	51,56	205,08	1482,91

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 19 " 04 2024г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	120/50	15,66	17,50	20,50	302,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,03	75,07
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	710	29,59	34,12	101,60	803,06
	Обед					
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	30,42	374,40
358	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,62	39,36	187,20
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	1050	36,43	32,28	155,75	1010,60
	ВСЕГО за день	1760	66,02	66,40	257,35	1813,66

Зав.произв

Приятного аппетита

2н пятница
 апр-май