

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

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «Нектар»
 Усков В.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 2 " 05 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 " 2 " 05 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 З.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «Нектар»
 Усков В.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 3 " 05 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 " 3 " 05 2024г

№репц	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

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 7 " 05 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
	73,71 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
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
ПР	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00
	Итого	525	25,65	27,95	105,96	738,50
	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
268/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	13,89	13,48	251,38
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	22,02	105,21
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
	Итого	1015	32,26	30,76	136,32	972,22
	ВСЕГО за день	1540	57,91	58,71	242,28	1710,72

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 7 " 05 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак					
	86,03 руб					
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	255	12,64	13,87	51,25	380,50
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
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
ПР	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34
	Итого	585	29,08	31,22	140,60	892,51
	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	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
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	1110	38,48	35,45	173,84	1146,83
	ВСЕГО за день	1695	67,56	66,67	314,44	2039,34

Зав.произв

Приятного аппетита

1н пон-к
апр-май

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Нектар»
Усков В.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 8 " 05 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
211	Омлет с сыром	150	17,93	19,23	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	35	2,45	0,35	19,45	57,54
	Итого	500	28,87	36,00	65,38	760,41
	Обед 102,82 руб					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110	12,01	10,09	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
	Итого	940	29,52	27,99	143,83	989,86
	ВСЕГО за день	1440	58,39	63,99	209,20	1750,27

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 8 " 05 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	200	25,10	41,20	3,57	486,50
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	35	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	575	36,37	59,72	67,26	924,65
	Обед 120,45 руб					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	160	10,41	9,89	7,50	174,98
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	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	1120	33,08	30,61	184,66	1153,88
	ВСЕГО за день	1695	69,45	90,33	251,92	2078,53

Зав.произв

Приятного аппетита

1н среда
апр-май