



«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 " 20 " 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 " 20 " 05 2024г

№рец	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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 21 " 05 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
223/337	Запеканка из творога с соусом	170/50	29,64	26,15	35,86	499,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	22,02	105,21
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	570	36,77	29,68	83,63	752,29
	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
282	Оладьи из печени	100	14,68	13,52	7,64	328,00
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00
352	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,58	107,11
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	815	27,31	27,32	101,48	872,26
	ВСЕГО за день	1385	64,08	57,00	185,11	1624,55

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 21 " 05 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
223	Запеканка из творога с соусом яблочным	200/50	34,97	30,85	41,47	582,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	590	42,09	35,26	85,92	830,72
	Обед 120,45 руб					
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
282	Оладьи из печени	100	14,68	13,52	7,64	328,00
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,00
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	960	32,50	30,72	133,51	1050,98
	ВСЕГО за день	1550	74,59	65,98	219,43	1881,70

Зав.произв

Приятного аппетита

1н вторн
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 " 22 " 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 " 22 " 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

«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 " 22 " 05 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
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	30	2,37	0,30	14,67	70,32
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
	Итого	505	22,59	16,25	75,37	538,73
	Обед 102,82 руб					
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67
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
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	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	945	29,77	31,46	122,79	881,35
	ВСЕГО за день	1450	52,35	47,70	198,17	1420,08

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 22 " 05 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
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	30	2,66	1,00	14,03	75,07
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
	Итого	625	25,60	19,09	91,95	634,44
	Обед 120,45 руб					
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
268	Биточек 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
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	1055	35,49	36,90	145,94	1041,66
	ВСЕГО за день	1680	61,10	55,99	237,89	1676,10

Зав.произв

Приятного аппетита

1н четв
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 " 24 " 05 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	14,63	7,43	5,70	157,50
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
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	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	605	25,00	14,16	81,86	543,48
	Обед 102,82 руб					
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	60	0,83	6,01	3,93	73,19
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00
342	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,61
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	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	815	21,32	20,13	113,46	701,36
	ВСЕГО за день	1420	46,32	34,29	195,32	1244,84

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 24 " 05 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,50
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,31	19,68	93,60
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67
	Итого	705	25,11	13,99	91,20	591,61
	Обед 120,45 руб					
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	100	1,39	10,02	6,55	122,00
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	995	32,30	30,17	150,28	978,51
	ВСЕГО за день	1700	57,40	44,16	241,48	1570,12

Зав.произв

Приятного аппетита

1н пятница
 апр-май