

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

«УТВЕРЖДАЮ»
 Исполнительный директор
 ООО «Нектар»
 Нечаева Л.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 23 " 09 2024г

№рец	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					
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60
268	Котлета из говядины	90/5	14,22	17,38	11,84	263,40
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	1,87	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	795	30,65	29,09	109,94	786,23
	ВСЕГО за день	1375	48,36	44,99	195,65	1393,13

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 23 " 09 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,48	4,29	40,15	311,24
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	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	640	19,86	16,83	99,04	683,59
	Обед 120,45 руб					
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	955	37,20	33,03	128,86	943,86
	ВСЕГО за день	1595	57,05	49,86	227,90	1627,45

Зав.произв

Приятного аппетита



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

«УТВЕРЖДАЮ»
Исполнительный директор
ООО «Нектар»
Нечаева Л.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 24 " 09 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущенным молоком	170/20	27,35	24,14	51,87	534,05
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	530	31,43	25,89	95,57	743,12
	Обед 102,82 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	735	31,34	19,24	126,60	767,57
	ВСЕГО за день	1265	62,77	45,13	222,17	1510,69

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 24 " 09 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущенным 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	50	4,43	1,87	25,38	125,08
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	570	36,70	30,53	109,14	850,08
	Обед 120,45 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,86	6,07	18,15	134,71
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00
291	Плов из птицы	250	21,23	13,11	44,76	382,43
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61
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	900	43,51	26,70	160,81	1037,76
	ВСЕГО за день	1470	80,21	57,23	269,95	1887,84

Зав.произв

Приятного аппетита