

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ «Школа № 28 имени Героев Злытягина»
 Шульман Э.С.



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



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

№репц	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 " 7 " 10 2024г

№репц	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. Керчь РК
 «Школа №28 имени Героев Эльтигена»
 Шульман В.С.



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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 8 " 10 2024г

№репц	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 " 8 " 10 2024г

№репц	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

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



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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 9 " 10 2024г

№репс	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20
210	Омлет натуральный	170	15,79	18,13	4,99	328,16
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
	Итого	500	21,16	26,18	48,05	596,16
	Обед 102,82 руб					
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	21,06
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23,30	29,25	34,72	455,00
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	1,87	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	845	32,86	36,01	133,22	906,69
	ВСЕГО за день	1345	54,02	62,19	181,27	1502,85

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 9 " 10 2024г

№репс	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,03
210	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	5,89	387,23
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	560	23,36	31,05	48,80	633,16
	Обед 120,45 руб					
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,16
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
284	Запеканка картофельная с мясом	250	29,13	36,56	43,40	568,75
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	7,07	2,65	32,71	175,01
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	1030	43,50	45,36	158,26	1135,92
	ВСЕГО за день	1590	66,86	76,41	207,06	1769,08

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа № 28 имени Героев Эльтыгена»
Шульман З.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор
ООО «Нектар»
Нечаева Л.В.



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

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	17,68	89,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	550	16,06	17,37	90,38	470,72
	Обед 102,82 руб					
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
234	Биточек рыбный	90/5	11,68	11,02	14,34	225,17
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	173,50
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	1,87	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	885	24,13	28,63	111,97	794,10
	ВСЕГО за день	1435	40,19	46,00	202,35	1264,82

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 10 " 10 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
121	Суп молочный с крупой рисовой	300	4,45	5,35	21,22	106,80
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Печенье	50	3,20	4,07	50,61	185,92
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	630	18,72	20,70	122,29	600,07
	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
234	Биточек рыбный	100/10	13,08	12,34	16,06	252,19
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	208,20
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	7,07	2,65	32,71	175,01
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	1070	30,77	34,16	130,76	963,40
	ВСЕГО за день	1700	49,49	54,86	253,05	1563,47

Приятного аппетита

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



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



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

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20
279/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	90/30	10,75	11,19	12,40	192,97
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00
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	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	580	23,55	20,30	80,85	585,14
	Обед 102,82 руб					
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	36,38	332,12
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	1,87	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	865	31,31	26,49	134,13	813,41
	ВСЕГО за день	1445	54,86	46,79	214,97	1398,55

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 11 " 10 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,04
239/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/50	14,41	14,99	16,62	258,58
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	820	30,05	25,46	103,97	732,10
	Обед 120,45 руб					
73	Икра кабачковая	100	2,74	7,20	14,57	134,03
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	398,54
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	1040	40,04	34,08	162,38	1039,83
	ВСЕГО за день	1860	70,09	59,54	266,35	1771,93

Зав.произв

Приятного аппетита