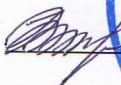


«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ «Керчь РК»
 «Школа №28 имени Героев Эльтигена»
 Шульман С.С.




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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 14 " 10 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	6,08	11,18	43,46	300,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	510	14,63	21,33	106,65	624,27
	Обед 102,82 руб					
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
268/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	14,11	13,48	251,38
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	910	30,04	28,87	125,98	851,56
	ВСЕГО за день	1420	44,67	50,20	232,63	1475,83

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 14 " 10 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	260	7,19	13,21	51,36	354,55
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	560	16,44	23,46	120,11	695,27
	Обед 120,45 руб					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,58
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	180	6,63	5,42	31,77	202,34
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	1080	36,77	36,53	147,98	1044,96
	ВСЕГО за день	1640	53,21	59,99	268,09	1740,23

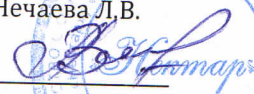
Зав.произв

Приятного аппетита

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




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



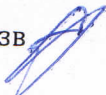

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 15 " 10 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	31,36	26,37	38,95	520,54
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
	Итого	530	38,48	30,78	83,40	768,61
	Обед 102,82 руб					
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	8,33	7,91	26,26	245,98
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00
348	Компот из кураги	180	0,70	0,04	24,67	102,50
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	790	20,22	18,35	132,45	773,11
	ВСЕГО за день	1320	58,70	49,13	215,85	1541,72

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 15 " 10 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,69	30,85	45,57	609,03
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	125,08
	Итого	570	44,69	35,60	94,70	882,11
	Обед 120,45 руб					
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110/30	13,33	12,66	32,09	323,97
303	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,80
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80
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	990	29,78	25,66	161,14	1006,58
	ВСЕГО за день	1560	74,47	61,26	255,84	1888,69

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 " 16 " 10 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
49	Салат витаминный (2 вариант кукуруза конс)	60	1,56	3,73	21,09	92,92
211	Омлет с сыром	180	21,51	25,31	3,06	417,00
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	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	510	31,61	40,38	76,30	814,27
	Обед 102,82 руб					
74	Икра овощная	60	1,31	1,67	7,36	49,73
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40
282.1	Пудинг из печени	100	8,68	12,56	27,64	343,68
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
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	890	23,49	25,36	157,35	1000,24
	ВСЕГО за день	1400	55,10	65,73	233,65	1814,51

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 16 " 10 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
49	Салат витаминный (2 вариант кукуруза конс)	100	2,60	6,22	35,15	154,86
211	Омлет с сыром	200	23,88	29,19	3,40	462,87
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	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	570	35,02	46,74	90,70	922,08
	Обед 120,45 руб					
74	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83,00
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25
282.1	Пудинг из печени	120	12,42	17,07	33,16	412,42
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	1070	32,61	33,53	187,30	1241,52
	ВСЕГО за день	1640	67,63	80,27	278,00	2163,60

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 " 17 " 10 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
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
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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	585	21,59	17,15	71,35	510,61
	Обед 102,82 руб					
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,61
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
268	Биточек 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 пшеничная	80	2,14	2,32	13,10	81,28
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37
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	815	29,63	32,03	136,68	879,69
	ВСЕГО за день	1400	51,22	49,18	208,03	1390,30

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 17 " 10 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
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
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	740	26,60	20,27	94,76	620,93
	Обед 120,45 руб					
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,68
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 пшеничная	80	2,14	2,32	13,10	81,28
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37
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	985	35,77	37,88	156,85	1057,59
	ВСЕГО за день	1725	62,37	58,15	251,61	1678,52

Зав.произв

Приятного аппетита

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

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 18 " 10 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,63	4,31	79,12
239/375	Тефтеля рыбная с соусом томатным	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
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	21,90	21,39	91,48	626,47
	Обед 102,82 руб					
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,45
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	36,38	332,12
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61
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	28,44	27,07	125,20	767,81
	ВСЕГО за день	1425	50,34	48,46	216,68	1394,28

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 18 " 10 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,68	9,40	7,19	132,13
239/375	Тефтеля рыбная с соусом томатным	120/50	15,48	14,35	21,03	275,18
303	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,80
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	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	720	30,06	30,82	116,80	835,09
	Обед 120,45 руб					
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,20
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	374,40
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61
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	1020	36,18	34,21	146,97	935,22
	ВСЕГО за день	1740	66,24	65,03	263,77	1770,31

Зав.произв

Приятного аппетита