

«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 " 11 " 11 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					
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60
268	Котлета из говядины	90/5	14,82	18,88	12,83	283,20
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	173,50
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	785	29,82	36,37	105,13	840,73
	ВСЕГО за день	1365	47,53	52,27	190,84	1447,63

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 11 " 11 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					
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25
268	Котлеты из говядины	100/10	15,84	22,54	13,22	322,00
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20
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	960	35,95	44,00	123,72	1018,46
	ВСЕГО за день	1600	55,81	60,83	222,76	1702,05

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 " 12 " 11 2024г

№репс	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.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	60	1,11	3,62	10,83	80,38
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	9,55	16,10	161,00
291	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,80
342	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,61
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,36	140,28
ПР	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
	Итого	770	35,02	23,93	129,58	841,47
	ВСЕГО за день	1300	66,45	49,82	225,15	1584,59

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

№репс	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.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	9,55	16,10	161,00
291	Плов из птицы	250	21,23	13,11	44,76	382,43
342	Компот из яблок	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	31,70	160,81	1037,76
	ВСЕГО за день	1470	80,21	62,23	269,95	1887,84

Зав.произв

Приятного аппетита

2н вторн
нояб-февр