

«СОГЛАСОВАНО»

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор
ООО «Нектар»
Нечаева Л.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 22 " 11 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
291	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,80
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,31
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	510	22,38	14,20	103,63	578,38
	Обед 102,82 руб					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,73
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72,00
279/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	90/30	10,75	11,19	12,40	192,97
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00
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	50	4,43	1,87	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,31
	Итого	890	24,80	25,33	123,57	777,74
	ВСЕГО за день	1400	47,18	39,53	227,20	1356,12

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 22 " 11 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00
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	625	29,14	19,55	133,86	758,88
	Обед 120,45 руб					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	90,00
239/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/30	14,41	14,99	16,62	258,58
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	1080	33,56	33,44	148,06	1002,88
	ВСЕГО за день	1705	62,70	52,99	281,92	1761,76

Зав.произв

Приятного аппетита

1н пятница
нояб-февр