

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

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 9 " 12 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					
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 " 9 " 12 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					
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.



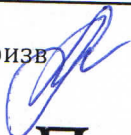
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 10 " 12 2024г

№рец	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	80,53
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 " 10 " 12 2024г

№рец	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

«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 " 12 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
ПР	Икра кабачковая конс.	60	1,64	4,31	8,73	80,26
210	Омлет натуральный	170	15,79	18,13	4,99	328,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	500	27,79	33,62	55,62	699,32
	Обед 102,82 руб					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
234	Биточек рыбный	90/5	11,68	11,02	14,34	225,17
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	885	25,27	22,70	139,49	847,44
	ВСЕГО за день	1385	53,06	56,32	195,11	1546,76

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

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
ПР	Икра кабачковая конс.	100	2,73	7,19	14,55	133,80
210	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	5,89	387,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	570	31,73	41,56	62,34	811,93
	Обед 120,45 руб					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,24
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25
234	Биточек рыбный	100/10	13,08	12,34	16,06	252,19
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	80	7,07	2,65	32,71	175,01
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	1070	32,39	27,84	163,05	1032,69
	ВСЕГО за день	1640	64,12	69,39	225,39	1844,62

Зав.произв

Приятного аппетита

2н среда
 нояб-февр

«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 " 12 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,73
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,03	75,07
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	590	20,57	19,23	90,07	573,12
	Обед 102,82 руб					
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,45
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
282.1	Пудинг из печени	100/10	18,68	22,56	7,64	328,00
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00
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	820	34,02	38,33	125,96	925,25
	ВСЕГО за день	1410	54,59	57,55	216,02	1498,37

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

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90
239/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/30	14,41	14,99	16,62	258,58
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,03	75,07
ПР	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
	Итого	670	25,99	25,68	92,08	701,83
	Обед 120,45 руб					
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
282.1	Пудинг из печени	120/5	22,32	23,36	9,00	314,40
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00
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	1015	43,97	44,94	154,56	1106,29
	ВСЕГО за день	1685	69,95	70,61	246,64	1808,12

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 " 13 " 12 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
204	Макаронные изделия отварные с сыром	155	9,26	10,84	27,72	244,65
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
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	19,68	49,35
	Итого	525	18,20	22,57	89,67	596,00
	Обед 102,82 руб					
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	21,06
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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	885	28,62	22,27	111,75	769,18
	ВСЕГО за день	1410	46,82	44,84	201,42	1365 18

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 13 " 12 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,94	12,83	31,98	286,23
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
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	40	3,20	0,60	16,04	82,40
	Итого	560	20,98	24,86	90,29	670,63
	Обед 120,45 руб					
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
289	Рагу из птицы	260	18,84	17,58	22,80	325,50
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	1030	33,11	26,08	128,69	856,67
	ВСЕГО за день	1590	54,09	50,94	218,98	1527,30

Зав.произв

Приятного аппетита