

«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 " 12 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	235	11,63	13,05	47,15	352,70
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	525	20,18	23,20	110,34	676,97
	Обед 102,82 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,29
268/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	13,89	13,48	251,38
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00
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	28,85	28,32	131,27	866,39
	ВСЕГО за день	1435	49,03	51,52	241,61	1543,36

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

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	260	12,68	17,50	51,32	413,50
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	30	1,93	2,45	30,49	112,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	570	22,58	28,57	128,32	791,85
	Обед 120,45 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
268/331	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06
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	35,62	36,13	158,59	1081,10
	ВСЕГО за день	1650	58,20	64,70	286,91	1872,95

Зав.произв

Приятного аппетита

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

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 17 " 12 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
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,57	55,36
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
	Итого	510	35,43	28,12	81,02	722,97
	Обед 102,82 руб					
42	Салат картофельный с сол.огурцами и зел.горошком	60	1,04	3,71	5,55	59,68
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
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
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	21,10	22,57	130,73	802,59
	ВСЕГО за день	1300	56,53	50,69	211,75	1525,56

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 17 " 12 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
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,57	55,36
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	125,08
	Итого	550	41,64	32,94	92,32	836,47
	Обед					
42	Салат картофельный с сол.огурцами и	100	1,75	6,18	9,25	99,50
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120/30	13,33	12,66	9,60	223,97
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84
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	1000	31,04	32,41	138,67	964,12
	ВСЕГО за день	1550	72,68	65,35	230,99	1800,59

Зав.произв

Приятного аппетита

1н вторн
 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 " 18 " 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
ПР	Икра кабачковая конс.	75	2,05	5,39	10,91	100,37
211	Омлет с сыром	165	21,39	24,42	2,85	318,00
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	31,98	41,14	65,91	722,72
	Обед 102,82 руб					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,63	4,31	79,12
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	36,38	332,12
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	865	32,83	29,30	142,59	881,07
	ВСЕГО за день	1375	64,81	70,44	208,50	1603,79

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

№репц	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
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	35,15	47,71	70,09	901,02
	Обед 120,45 руб					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,90
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	374,40
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	1040	42,50	38,11	168,15	1087,56
	ВСЕГО за день	1610	77,65	85,82	238,25	1988,58

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 " 19 " 12 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
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	21,75	18,50	83,94	569,35
	Обед 102,82 руб					
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,04
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
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	50	4,43	1,87	25,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35
	Итого	815	27,50	26,33	113,46	762,51
	ВСЕГО за день	1395	49,25	44,83	197,40	1331,86

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 19 " 12 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120/30	15,48	14,35	21,03	275,18
303	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,80
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
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	710	29,04	24,30	115,62	745,41
	Обед 120,45 руб					
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
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	34,02	33,69	134,26	957,86
	ВСЕГО за день	1740	63,07	57,99	249,88	1703,27

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 " 20 " 12 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
45	Салат из белокочанной 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	74,37
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	49,35
	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 " 20 " 12 2024г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
45	Салат из белокочанной 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