

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.Б.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 3 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 78,05 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
	Итого	560	16,31	15,70	74,59	574,00
	Обед 129,53 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	1345	46,13	52,07	179,72	1414,73

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 3 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 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
	Итого	610	17,76	16,53	82,36	634,24
	Обед 151,10 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	Котлета 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	1570	53,71	60,53	206,08	1652,70

Зав.произв

Приятного аппетита

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



«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «ЛАДИЯ»
 Нечаева Л.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 4 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 78,05 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 129,53 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	200	0,16	0,16	27,88	114,00
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	790	35,04	23,95	132,37	852,86
	ВСЕГО за день	1320	66,47	49,84	227,94	1595,98

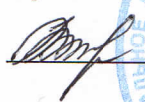
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 4 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 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 151,10 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	200	0,16	0,16	27,88	114,00
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	920	43,53	31,72	163,60	1049,15
	ВСЕГО за день	1490	80,23	62,25	272,74	1899,23

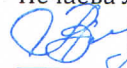
Зав.произв

Приятного аппетита

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




«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «ЛАДИЯ»
 Нечаева Л.В.




ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 5 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 78,05 руб					
ПР	Икра кабачковая конс.	60	1,64	4,31	8,73	80,26
210	Омлет натуральный	170	15,79	18,13	26,39	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	27,80	33,62	77,02	699,32
	Обед 129,53 руб					
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	60	0,79	1,95	3,88	36,24
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/30	7,43	7,43	5,70	157,50
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	910	21,02	19,10	130,85	779,77
	ВСЕГО за день	1410	48,81	52,73	207,87	1479,09

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 5 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
ПР	Икра кабачковая конс.	100	2,73	7,19	14,55	133,80
210	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	31,05	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	87,50	811,93
	Обед 151,10 руб					
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	100	1,31	3,25	6,47	60,40
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/30	8,05	8,41	6,46	178,45
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	1110	27,36	23,91	153,45	958,95
	ВСЕГО за день	1680	59,09	65,46	240,95	1770,88

Зав.произв

Приятного аппетита

2н среда
 янв-февр

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



«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «ЛАДИЯ»
 Нечаева Л.В.




ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 6 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак		78,05 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		129,53 руб				
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
261/332	Печень, тушенная в соусе	90/30	4,25	13,42	4,04	251,20
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	1,50	2,36	14,98	83,40
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	19,80	29,91	114,65	855,62
ВСЕГО за день		1410	40,37	49,13	204,72	1428,74

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 6 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
Завтрак		108,48 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	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	2,40	0,45	12,03	61,80
Итого		690	26,00	25,68	94,47	711,41
Обед		151,10 руб				
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
261/332	Печень, тушенная в соусе	100/30	24,73	15,45	5,28	287,65
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		1020	46,38	37,03	150,84	1079,54
ВСЕГО за день		1710	72,37	62,70	245,31	1790,95

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 7 " 03 2025г

№репс	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 78,05 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 129,53 руб					
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67
92	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,22	3,88	3,20	56,00
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
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	735	27,58	24,16	93,82	705,79
	ВСЕГО за день	1260	45,78	46,73	183,49	1301,79

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 7 " 03 2025г

№репс	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 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	20,978	24,864	90,288	670,63
	Обед 151,10 руб					
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80
92	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	1,53	4,85	4,00	70,00
289	Рагу из птицы	260	18,84	17,58	22,80	325,50
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	930	32,48	31,27	111,97	830,31
	ВСЕГО за день	1490	53,456	56,136	202,258	1500,94

Зав.произв

Приятного аппетита

2н пятница
январь-февр