

«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 " 10 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 78,05 руб					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	6,80	10,10	43,46	300,00
3	Бутерброд с сыром	50	6,40	8,10	14,80	160,65
376	Чай с сахаром	200	0,02		10,56	40,00
ПР	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	510	16,12	20,76	94,92	616,95
	Обед 129,53 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	76,20
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	1420	44,97	49,08	226,19	1483,34

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 10 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	260	7,19	13,21	51,36	354,55
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	2,25	3,54	22,47	125,10
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	570	17,41	25,37	120,34	746,00
	Обед 151,10 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	53,03	61,50	278,93	1827,10

Зав.произв

Приятного аппетита

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

[Signature]



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

[Signature]



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

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 78,05 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 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
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
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00
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	810	20,02	22,00	129,49	788,00
	ВСЕГО за день	1320	55,45	50,12	210,51	1510,97

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 11 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 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 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
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
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	1000	29,52	31,38	132,25	922,92
	ВСЕГО за день	1550	71,16	64,32	224,57	1759,39

Зав.произв

Приятного аппетита

1н вторн

Март-май

«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 " 12 " 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
211	Омлет с сыром	165	21,39	24,42	28,05	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	35	2,45	0,35	23,02	57,74
Итого		500	31,92	40,12	92,27	711,00
Обед 129,53 руб						
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	60	0,79	1,95	3,88	36,24
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	30,82	25,62	142,16	838,19
ВСЕГО за день		1365	62,74	65,73	234,43	1549,19

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 12 " 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
211	Омлет с сыром	200	23,88	29,19	34,00	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	100,69	901,02
Обед 151,10 руб						
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	100	1,31	3,25	6,27	59,60
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	39,14	31,97	167,23	1015,26
ВСЕГО за день		1610	74,29	79,68	267,93	1916,28

Зав.произв

Приятного аппетита

1н среда
 март-май

«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 " 13 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 78,05 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
	Итого	560	20,35	18,30	72,82	536,45
	Обед 129,53 руб					
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67
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	23,92	114,04	743,14
	ВСЕГО за день	1375	47,85	42,22	186,86	1279,59

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 13 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 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
	Итого	680	26,94	24,00	95,94	696,96
	Обед 151,10 руб					
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80
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	34,03	29,66	135,23	925,56
	ВСЕГО за день	1710	60,97	53,66	231,17	1621,62

Зав.произв

Приятного аппетита

1н четв

Мартин

«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 " 14 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 78,05 руб					
47	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,41
291	Плов из курицы	180	15,25	9,42	32,16	274,80
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40
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	22,83	15,98	97,56	602,58
	Обед 129,53 руб					
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
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	200	0,16	0,16	27,88	114,00
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	830	25,67	27,22	130,97	826,81
	ВСЕГО за день	1340	48,50	43,20	228,53	1429,39

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 14 " 03 2025г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
47	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70
291	Плов из птицы	225	13,06	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	23,53	21,30	135,85	784,18
	Обед 151,10 руб					
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00
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	200	0,16	0,16	27,88	114,00
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	1100	34,92	36,55	157,19	1071,07
	ВСЕГО за день	1725	58,45	57,85	293,04	1855,25

Зав.произв

Приятного аппетита

1н пятница

март-май