

«СОГЛАСОВАНО»

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

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор
ООО "НЕКТАР"

Белан А.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП ОРЛОВ
по доверенности
№10-2025-К от 22.12.25г
Кравченко Т.Н.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на "12" 2026г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	66,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	520	19,03	26,55	85,95	644,90
	Обед 129,53 руб					
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	5,57	15,03	135,48
294	Котлета куриная с маслом сливочным	90/5	20,59	17,14	27,37	235,12
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	13,07	60,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	795	35,55	29,99	127,69	773,64
	Всего за день	1315	54,58	56,54	213,64	1418,54

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на "12" 01 2026г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	6,94	12,18	48,12	330,58
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	66,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
ПР	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	22,24	65,80
	Итого	570	21,26	28,21	102,83	717,38
	Обед 151,10 руб					
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	6,96	18,79	169,35
294	Котлета куриная с маслом сливочным	100/10	22,91	22,27	30,47	290,56
303	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,68	97,00
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	13,07	60,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22
	Итого	960	42,69	38,08	158,43	969,26
	Всего за день	1530	63,95	66,29	261,26	1686,64

Зав.произв

Приятного аппетита

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



«СОГЛАСОВАНО»
Генеральный директор
ООО "НЕКТАР"



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП ОРЛОВ
по доверенности
№10-2025-К от 22.12.25г
Кравченко Т.Н.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 13 " 01 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
223	Запеканка из творога	150	26,19	23,10	24,20	411,00
ПР	Молоко сгущенное	20	1,50	0,04	11,36	52,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
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	31,71	24,89	79,06	670,07
	Обед 129,53 руб					
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	425,69
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	715	25,36	31,99	156,02	855,60
	Всего за день	1225	57,07	56,88	235,08	1525,67

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 13 " 01 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
223	Запеканка из творога	200	34,92	30,80	32,96	548,00
ПР	Молоко сгущенное	20	1,50	0,04	11,36	52,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
	Итого	560	40,44	32,59	87,82	807,07
	Обед 151,10 руб					
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	16,52	92,80
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,98
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22
	Итого	895	34,20	42,71	205,37	1121,30
	Всего за день	1455	74,64	75,30	293,19	1928,37

Зав.произв

Приятного аппетита

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



«СОГЛАСОВАНО»
Генеральный директор
ООО «НЕКТАР»
Белан А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП ОРЛОВ
по доверенности
№10-2025-К от 22.12.25г
Кравченко Т.Н.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 14 " 01 2026г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
306	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	30	0,87	0,82	1,74	17,76
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	11,68	11,02	14,34	204,17
304.1	Рис отварной с овощами	150	4,15	10,58	42,65	265,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,78	0,67	9,35	50,04
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	515	20,88	23,29	99,40	654,87
	Обед 129,53 руб					
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	86,06
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	715	25,91	21,57	105,20	762,94
	Всего за день	1230	46,79	44,86	204,60	1417,81

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 14 " 01 2026г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
306	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	50	1,44	1,36	2,89	29,60
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	13,84	15,34	9,14	230,00
304.1	Рис отварной с овощами	180	4,98	12,70	51,18	318,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	600	26,21	30,93	113,23	795,57
	Обед 151,10 руб					
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	143,72
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00
289	Рагу из птицы	230	21,74	20,29	26,30	375,52
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22
	Итого	900	35,08	28,30	136,97	1013,59
	Всего за день	1500	61,29	59,23	250,20	1809,16

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»

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

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор
ООО "НЕКТАР"

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП ОРЛОВ
по доверенности
№10-2025-К от 22.12.25г
Кравченко Т.Н.

Белан А.С.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на "15" 01

2026г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
70	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00
279/331	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,78	0,67	9,35	50,04
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	570	21,58	19,04	74,42	534,91
	Обед 129,53 руб					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	9,76	43,73
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00
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	4,44	1,66	23,38	125,09
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	890	27,35	25,00	117,10	760,37
	Всего за день	1460	48,93	44,04	191,52	1295,28

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на "15" 01 2026г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
70	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	110/30	15,66	17,50	20,50	302,00
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	670	29,39	26,91	97,47	729,03
	Обед 151,10 руб					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	14,59	72,90
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
290/330	Птица, тушенная в соусе	125	16,60	13,55	3,63	202,50
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34
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	6,22	2,32	32,73	175,13
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22
	Итого	1075	37,57	31,29	149,65	962,09
	Всего за день	1745	66,96	58,20	247,11	1691,12

Зав.произв

Приятного аппетита

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

«СОГЛАСОВАНО»
Генеральный директор
ООО "НЕКТАР"

Белан А.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП ОРЛОВ
по доверенности
№10-2025-К от 22.12.25г
Кравченко Т.Н.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на "16" 01 2026г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	220	8,20	10,72	43,40	291,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,00
ПР	Печенье	20	1,53	1,93	22,24	83,40
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09
	Итого	505	17,72	18,76	104,02	613,49
	Обед 129,53 руб					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	14,82	18,88	12,83	283,20
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	785	30,26	31,90	122,44	882,88
	Всего за день	1290	47,98	50,65	226,46	1496,37

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на "16" 01 2026г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	250	9,32	12,18	49,30	330,58
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,00
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09
	Итого	555	19,87	21,55	128,16	718,41
	Обед 151,10 руб					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/10	15,84	22,54	13,22	322,00
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22
	Итого	960	36,69	39,74	153,28	1085,90
	Всего за день	1515	56,56	61,28	281,44	1804,31

Зав.произв

Приятного аппетита