

«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 "10" 03 2026г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	220	7,82	12,83	44,25	325,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого	560	10,65	20,74	83,94	568,00
	Обед 129,53 руб					
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	425,69
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	715	26,74	30,03	152,72	835,40
	Всего за день	1275	37,39	50,77	236,66	1403,40

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на "10" 03 2026г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	250	8,91	14,63	50,45	370,50
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого	590	11,74	22,54	90,14	613,50
	Обед 151,10 руб					
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	16,52	92,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17
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	895	35,71	40,30	203,17	1102,57
	Всего за день	1485	47,45	62,84	293,31	1716,07

Зав.произв

Приятного аппетита

2н пон-к

маф.ман

«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 " 11 " 03 2026г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26
211	Омлет с сыром	180	21,49	26,27	3,06	416,62
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
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	500	32,16	35,66	59,18	748,85
	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
294	Котлета куриная с маслом сливочным	90/5	20,59	17,14	27,37	235,12
303	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,23	20,84	134,38
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	785	36,24	27,61	122,71	753,54
	Всего за день	1285	68,40	63,26	181,89	1502,39

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 11 " 03 2026г

№репц	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
ПР	Икра кабачковая	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
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	560	35,64	41,45	65,34	848,64
	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
294	Котлета куриная с маслом сливочным	100/10	22,91	22,27	30,47	290,56
303	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,08	25,00	161,26
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	43,81	35,55	154,42	952,42
	Всего за день	1520	79,45	77,00	219,76	1801,06

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 " 12 " 03 2026г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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	18,95	14,78	60,52	434,61
	Обед 129,53 руб					
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	14,82	18,88	12,83	283,20
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
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	29,01	34,23	114,34	860,45
	Всего за день	1300	47,96	49,01	174,86	1295,06

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 12 " 03 2026г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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	565	23,30	18,63	64,82	503,94
	Обед 151,10 руб					
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/10	15,84	22,54	13,22	322,00
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
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	35,54	43,58	144,96	1075,83
	Всего за день	1525	58,84	62,21	209,78	1579,77

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 "13" 03 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,94	12,83	35,98	286,23
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74
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 ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	510	15,37	16,71	112,38	574,87
	Обед 129,53 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	5,57	15,03	135,48
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38
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	810	25,70	26,43	133,62	861,08
	Всего за день	1320	41,07	43,14	246,00	1435,95

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на "13" 03 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14,66	17,19	48,21	383,55
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74
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 ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	560	19,09	21,07	124,61	672,19
	Обед 151,10 руб					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	6,96	18,79	169,35
239/331	Тефтели рыбные с соусом	100/30	13,04	12,38	18,11	235,99
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	980	32,51	34,05	172,03	1094,59

Зав.произв

Приятного аппетита