

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №15 имени Героя Советского Союза
Е.М.Рудневой»
Спинчевская Г.А.

«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" 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	90	7,46	8,29	9,44	142,00
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
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	540	19,96	17,82	69,15	502,14
	Обед 129,53 руб					
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,62	2,27	44,33
119	Суп гороховый	200	6,24	38,42	12,75	441,80
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	105	8,33	7,91	26,26	245,98
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40
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	895	26,23	57,11	131,78	1175,95
	Всего за день	1435	46,19	74,93	200,93	1678,09

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на "14" 10 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,00
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120	10,75	11,19	12,40	192,97
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
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	640	24,61	21,81	77,00	591,69
	Обед 151,10 руб					
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90
119	Суп гороховый	250	7,80	48,02	15,94	552,25
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	10,00	9,49	31,51	295,18
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90
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	1070	33,68	72,53	166,28	1475,58
	Всего за день	1710	58,29	94,34	243,28	2067,27

Зав.произв

Приятного аппетита

1н среда
сент-окт