

«СОГЛАСОВАНО»
 И.о. директора МБОУ г. Керчи РК
 «Школа №15 имени Героя Советского Союза
 Е.М. Рудневой» РК
 Шимко Т.П.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 ООО «Нектар»
 Усков В.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 02 " *май* 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
75	Икра морковная	75	1,51	0,08	15,41	68,47
255/332	Печень по-строгановски с соусом	125	13,26	11,23	3,52	185,00
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00
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	3,04	0,31	19,68	93,60
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
	Итого	715	24,86	17,42	93,96	650,57
	Обед 102,82 руб					
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	60	0,83	6,01	3,93	73,19
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	100	6,12	2,59	32,14	156,00
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	163,50
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	840	22,57	26,88	125,66	800,37
	ВСЕГО за день	1555	47,43	44,30	219,62	1450,94

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 02 " *май* 2024г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20
255/332	Печень по-строгановски с соусом	140	15,75	12,89	3,52	213,25
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78
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	3,04	0,31	19,68	93,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
	Итого	790	29,17	20,18	105,23	741,63
	Обед 120,45 руб					
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	100	1,39	10,02	6,55	122,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	120	7,14	3,01	38,62	213,60
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	80	6,08	0,62	39,36	187,20
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	980	27,72	32,67	160,62	1034,25
	ВСЕГО за день	1770	56,89	52,85	265,85	1775,88

Усков В.А.
Приятного аппетита

2н четв
 апр-май