

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

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 08 " март 2024г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 73,71 руб					
ПР	Икра кабачковая конс	75	2,05	5,39	10,91	100,37
211	Омлет с сыром	150	17,93	19,23	2,55	347,50
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	19,45	57,54
	Итого	500	28,87	36,00	65,38	760,41
	Обед 102,82 руб					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110	12,01	10,09	7,80	189,97
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00
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	1,67	23,38	125,08
ПР	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
	Итого	940	29,52	27,99	143,83	989,86
	ВСЕГО за день	1440	58,39	63,99	209,20	1750,27

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 08 " март 2024г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 86,03 руб					
ПР	Икра кабачковая конс	100	2,73	7,19	14,55	133,80
211	Омлет с сыром	200	25,10	41,20	3,57	486,50
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	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	575	36,37	59,72	67,26	924,65
	Обед 120,45 руб					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	160	10,41	9,89	7,50	174,98
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00
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	80	6,08	0,62	39,36	187,20
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00
	Итого	1120	33,08	30,61	184,66	1153,88
	ВСЕГО за день	1695	69,45	90,33	251,92	2078,53

Зав.произв

Приятного аппетита

1н среда
апр-май