

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчь РК
«Школа №28 имени Героев Эльтиген»
Шульман В.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 " 1 " 09 2026г

№рец	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
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35
	Итого	500	19,27	22,00	90,86	598,35
	Обед 129,53 руб					
45.1	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и морковью	60	0,94	2,15	4,45	40,26
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00
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	815	26,69	26,67	100,67	727,50
	Всего за день	1315	45,96	48,67	191,53	1325,85

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 1 " 09 2026г

№рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	260	10,12	12,86	50,08	341,20
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ПР	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	22,24	65,80
	Итого	550	21,89	24,24	103,10	565,00
	Обед 151,10 руб					
45.1	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и морковью	100	1,57	3,58	7,42	67,10
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
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	995	35,60	40,52	198,39	1113,60
	Всего за день	1545	57,49	64,76	301,49	1778,60

Зав.произв

Приятного аппетита

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №28 имени Героев Эльтигена»
Шудьман 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 " 2 " 09 2026г

№реп	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 " 2 " 09 2026г

№реп	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

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Керчь 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 " 3 " 09 2026г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 85,55 руб					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
210	Омлет натуральный	170	15,80	18,13	26,39	328,27
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Печенье	20	1,29	1,64	20,34	74,70
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	510	23,83	23,25	100,63	657,18
	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
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61
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	795	26,28	25,18	115,86	782,58
	Всего за день	1305	50,11	48,43	216,49	1439,76

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 3 " 09 2026г

№реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	ККАЛ
	Завтрак 108,48 руб					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40
210	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	31,05	387,23
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00
ПР	Печенье	40	2,57	3,27	40,67	149,41
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	580	26,69	30,58	118,86	764,98
	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
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,00
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	995	35,28	33,72	154,40	1033,70
	Всего за день	1575	61,97	64,30	273,26	1798,68

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 " 4 " 09 2026г

№реп	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
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,94	12,83	35,98	286,23
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42
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	530	15,24	14,24	80,00	479,79
	Обед 129,53 руб					
70	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20
268	Биточек из говядины с маслом слив.	95	14,82	18,88	12,83	283,20
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00
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	27,77	29,23	117,82	824,84
	Всего за день	1315	43,01	43,47	197,82	1304,63

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 4 " 09 2026г

№реп	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
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,69	14,88	43,18	332,03
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	20	1,78	0,67	9,35	50,04
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90
	Итого	620	17,44	16,37	90,35	543,97
	Обед 151,10 руб					
70	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00
268	Биточек из говядины с маслом слив.	110	15,84	22,54	13,22	322,00
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06
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	33,41	35,63	146,09	1000,41
	Всего за день	1580	50,85	52,00	236,44	1544,38

Зав.произв

Приятного аппетита