

Директор _____ Олохтонова А.Т

«10» апреля 2025 г.



МЕНЮ

трехразового питания детей и подростков (в возрасте 12 лет и старше)

№ тех карты	Наименование блюд	Норма выхода готового блюда	Ккал	Белк и	Жиры	Углев оды
Завтрак						
112	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
286	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
109	Хлеб ржаной	100	174,0	6,2	2,2	13,4
Обед						
28	Салат из свеклы	100	129,0	2,37	1,31	13,0
63	Суп щи из свежей капусты с картофелем	250	138,8	4,07	7,25	29,65
172	Рыба тушеная в сметане с овощами	140	160,29	14,52	8,03	7,51
110	Каша перловая	200	250,52	6,94	7,2	39,48
274	Кисель	200	49,6	0,0	0,0	11,14
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
139	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0
109	Хлеб ржаной	50	87,0	3,3	0,6	16,7

Директор _____

Олохтонова А.Т

«10» апреля 2025 г.



МЕНЮ

трехразового питания детей и подростков (в возрасте 7-11 лет)

№ тех карты	Наименование блюд	Норма выхода готового блюда	Ккал	Белк и	Жиры	Углев оды
Завтрак						
112	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
286	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
109	Хлеб ржаной	100	174,0	6,2	2,2	13,4
Обед						
28	Салат из свеклы	100	129,0	2,37	1,31	13,0
63	Суп щи из свежей капусты с картофелем	250	138,8	4,07	7,25	29,65
172	Рыба тушеная в сметане с овощами	140	160,29	14,52	8,03	7,51
110	Каша перловая	200	250,52	6,94	7,2	39,48
274	Кисель	200	49,6	0,0	0,0	11,14
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
139	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0
109	Хлеб ржаной	50	87,0	3,3	0,6	16,7