

И.о директора _____ Гладкова М.А

«29» мая 2025г.



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						
114	Каша рисовая	200	142,14	3,0	0,44	0,3
286	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
109	Хлеб ржаной	100	174,0	06,2	2,2	13,4
Обед						
107	Огурец соленый	100	12,0	0,66	0,06	2,1
67	Суп борщ	250	142,31	6,44	7,47	14,43
180	Гуляш из говядины	120	136,51	5,85	16,5	4,0
241	Картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06
283	Компот из сухофруктов	200	131,0	0,3	0,0	31,7
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
590	Сухарик	88	304,4	10,12	1,56	62,48
516	Снежок	230	115,0	6,67	5,75	9,2

И.о директора _____ Гладкова М.А

«29» мая 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						
114	Каша рисовая	200	142,14	3,0	0,44	0,3
286	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
109	Хлеб ржаной	100	174,0	62,9	2,2	13,4
Обед						
107	Огурец соленый	100	12,0	0,66	0,06	2,1
67	Суп борщ	250	142,31	6,44	7,47	14,43
180	Гуляш из говядины	120	136,51	5,85	16,5	4,0
241	Картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06
283	Компот из сухофруктов	200	131,0	0,3	0,0	31,7
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
590	Сухарик	88	304,4	10,12	1,56	62,48
516	Снежок	230	115,0	6,67	5,75	9,2