

Директор _____ Олохтонова А.Т

«04» марта 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						
110	Каша геркулесовая	200	147,73	5,36	2,96	0,34
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0
109	Хлеб ржаной	100	174,0	6,2	2,2	13,4
Обед						
4	Салат из капусты	100	108,0	2,03	7,5	8,9
71	Суп картофельный с рыбными консервами	250	17,98	6,22	8,21	18,39
180	Гуляш из говядины	120	136,51	5,85	16,5	4,0
239	Картофель отварной	200	243,28	4,18	9,38	36,28
280	Компот из изюма	200	116,0	0,5	0,0	32,8
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
312	Булочка домашняя	100	228,2	4,37	7,07	36,8
516	Йогурт	193	96,5	5,5	4,8	7,72

Директор _____ Олохтонова А.Т

«04» марта 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						
110	Каша геркулесовая	200	147,73	5,36	2,96	0,34
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0
109	Хлеб ржаной	100	174,0	6,2	2,2	13,4
Обед						
4	Салат из капусты	100	108,0	2,03	7,5	8,9
71	Суп картофельный с рыбными консервами	250	17,98	6,22	8,21	18,39
180	Гуляш из говядины	120	136,51	5,85	16,5	4,0
239	Картофель отварной	200	243,28	4,18	9,38	36,28
280	Компот из изюма	200	116,0	0,5	0,0	32,8
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
312	Булочка домашняя	100	228,2	4,37	7,07	36,8
516	Йогурт	193	96,5	5,5	4,8	7,72