

Директор _____

Олохтонова А.Т

«07» 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						
114	Каша рисовая	200	142,14	3,0	0,44	0,3
270	Какао на цельном молоке	200	134,0	2,9	2,5	24,8
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
70	Суп картофельный с крупой	250	177,98	6,67	7,16	21,98
188	Котлета	100	157,23	6,73	5,42	1,28
222	Каша пшенная	200	321,54	8,76	8,56	52,18
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						
588	Вафля	50	73,5	0,84	0,98	23,1
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0

Директор _____

Олохтонова А.Т

«07» 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						
114	Каша рисовая	200	142,14	3,0	0,44	0,3
270	Какао на цельном молоке	200	134,0	2,9	2,5	24,8
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
70	Суп картофельный с крупой	250	177,98	6,67	7,16	21,98
188	Котлета	100	157,23	6,73	5,42	1,28
222	Каша пшенная	200	321,54	8,76	8,56	52,18
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						
588	Вафля	50	73,5	0,84	0,98	23,1
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0