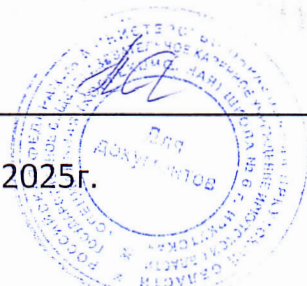


Директор _____

Олохтонова А.Т

«11» 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						
109	Каша геркулесовая	200	207,38	6,33	8,9	25,49
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
42	Суп рассольник	250	145,32	3,65	6,17	56,0
369	Жаркое по-домашнему	220	344,54	13,64	17,3	34,3
283	Компот из сухофруктов	200	131,0	0,3	0,0	5,87
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
589	Печенье	50	91,3	2,66	1,25	33,75
516	Снежок	200	105,0	6,0	5,17	8,4

Директор

Олохтонова А.Т

«11» 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						
109	Каша геркулесовая	200	207,38	6,33	8,9	25,49
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
42	Суп рассольник	250	145,32	3,65	6,17	56,0
369	Жаркое по-домашнему	220	344,54	13,64	17,3	34,3
283	Компот из сухофруктов	200	131,0	0,3	0,0	5,87
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
589	Печенье	50	91,3	2,66	1,25	33,75
516	Снежок	200	105,0	6,0	5,17	8,4