

Директор _____

Олохтонова А.Т

«12» 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						
115	Каша ячневая	200	135,94	4,36	0,58	0,48
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						
107	Огурец соленый	100	12,0	0,66	0,06	2,1
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,09	2,83	2,86	21,76
214	Рагу из курицы	175	308,58	15,38	19,39	8,2
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						
139	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
300	Чай с сахаром	200	118,69	2,79	3,19	19,71
109	Хлеб ржаной	50	87,0	3,3	0,6	16,7

Директор _____

Олохтонова А.Т

«12» 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						
115	Каша ячневая	200	135,94	4,36	0,58	0,48
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						
107	Огурец соленый	100	12,0	0,66	0,06	2,1
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,09	2,83	2,86	21,76
214	Рагу из курицы	175	308,58	15,38	19,39	8,2
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						
139	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
300	Чай с сахаром	200	118,69	2,79	3,19	19,71
109	Хлеб ржаной	50	87,0	3,3	0,6	16,7