

Директор _____ Олохтонова А.Т

«12» 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						
112	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
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						
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	157,0	3,04	11,38	10,76
45	Суп гороховый	250	137,5	6,0	4,0	22,0
188	Котлета	100	157,23	6,73	5,42	1,28
227	Макароны отварные	200	221,0	5,3	6,2	35,3
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						
588	Вафля	73	107,3	1,2	1,4	33,7
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0

Директор

Олохтонова А.Т

«12» 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						
112	Каша пшенная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
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						
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	157,0	3,04	11,38	10,76
45	Суп гороховый	250	137,5	6,0	4,0	22,0
188	Котлета	100	157,23	6,73	5,42	1,28
227	Макароны отварные	200	221,0	5,3	6,2	35,3
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						
588	Вафля	73	107,3	1,2	1,4	33,7
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0