

Директор _____ Олохтонова А.Т

«13» 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
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						
229	Горошек консервированный	100	53,0	3,19	3,0	6,45
67	Суп борщ	250	142,31	6,44	7,47	14,43
172	Рыба тушеная в сметане с овощами	140	160,29	14,52	8,03	7,51
241	Картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06
274	Кисель	200	49,6	0,0	0,0	11,14
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
312	Булочка домашняя	100	137,67	9,2	6,8	32,5
516	Ряженка	200	105,0	6,09	5,25	12,9

Директор

Олохтонова А.Т

«13» 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
286	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
109	Хлеб ржаной	100	174,0	06,2	2,2	13,4
Обед						
229	Горошек консервированный	100	53,0	3,19	3,0	6,45
67	Суп борщ	250	142,31	6,44	7,47	14,43
172	Рыба тушеная в сметане с овощами	140	160,29	14,52	8,03	7,51
241	Картофельное пюре	200	213,94	4,26	8,08	31,06
274	Кисель	200	49,6	0,0	0,0	11,14
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
312	Булочка домашняя	100	137,67	9,2	6,8	32,5
516	Ряженка	200	105,0	6,09	5,25	12,9