

МЕ
итания детей и п

«13» 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						
109	Каша геркулесовая	200	207,38	6,33	8,9	25,49
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						
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
289	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68	0,0	21,01
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
589	Печенье	60	109,5	3,1	1,5	40,2
516	Снежок	180	98,01	5,31	4,6	7,47

И.о директора _____ Гладкова М.А

«13» 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						
109	Каша геркулесовая	200	207,38	6,33	8,9	25,49
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						
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
289	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68	0,0	21,01
108	Хлеб пшеничный	100	235,0	7,6	0,8	49,2
Полдник						
589	Печенье	60	109,5	3,1	1,5	40,2
516	Снежок	180	98,01	5,31	4,6	7,47