

Директор

Олохтонова А.Т

«14» 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						
107	Каша манная	200	222,02	6,2	8,05	31,09
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						
229	Кукуруза консервированная	100	53,0	3,19	0,3	6,45
43	Суп свекольник	250	104,16	1,93	6,34	10,05
202	Тефтели с рисом	100	169,26	4,64	8,6	8,7
238	Каша гречневая	200	223,1	7,85	9,1	31,02
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						
590	Сухарик	50	173,0	5,75	0,89	35,5
293	Сок	200	119,7	1,47	0,75	20,25

Директор _____ Олохтонова А.Т

«14» 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						
107	Каша манная	200	222,02	6,2	8,05	31,09
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						
229	Кукуруза консервированная	100	53,0	3,19	0,3	6,45
43	Суп свекольник	250	104,16	1,93	6,34	10,05
202	Тефтели с рисом	100	169,26	4,64	8,6	8,7
238	Каша гречневая	200	223,1	7,85	9,1	31,02
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						
590	Сухарик	50	173,0	5,75	0,89	35,5
293	Сок	200	119,7	1,47	0,75	20,25