

Директор \_\_\_\_\_ Олохтонова А.Т

«16» апреля 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         | Помидор 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

«16» апреля 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         | Помидор 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      |