

И.о директора _____

Гладкова М.А

«21» 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
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
42	Суп рассольник	250	145,32	3,65	6,17	56,0
405	Курица в соусе с томатом	120	152,0	11,33	9,25	3,42
130	Пюре из гороха	200	328,18	50,84	23,06	5,12
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						
141	Запеканка из творога	190	342,23	29,22	12,11	29,1
301	Чай	200	0	0	0	0

И.о директора _____ Гладкова М.А

«21» 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
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
42	Суп рассольник	250	145,32	3,65	6,17	56,0
405	Курица в соусе с томатом	120	152,0	11,33	9,25	3,42
130	Пюре из гороха	200	328,18	50,84	23,06	5,12
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						
141	Запеканка из творога	190	342,23	29,22	12,11	29,1
301	Чай	200	0	0	0	0