

Директор

Олохтонова А.Т

«22» апреля 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						
110	Каша геркулесовая	200	147,73	5,36	2,96	0,34
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0
109	Хлеб ржаной	100	174,0	6,2	2,2	13,4
Обед						
1	Винегрет	100	129,26	1,26	10,14	8,32
71	Суп картофельный с рыбными консервами	250	17,98	6,22	8,21	18,39
180	Гуляш из говядины	120	136,51	5,85	16,5	4,0
239	Картофель отварной	200	243,28	4,18	9,38	36,28
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						
312	Булочка домашняя	100	228,2	4,37	7,07	36,8
516	Йогурт	200	100,0	5,5	4,9	8,0

Директор _____

Олохтонова А.Т

«22» 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						
110	Каша геркулесовая	200	147,73	5,36	2,96	0,34
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0
109	Хлеб ржаной	100	174,0	6,2	2,2	13,4
Обед						
1	Винегрет	100	129,26	1,26	10,14	8,32
71	Суп картофельный с рыбными консервами	250	17,98	6,22	8,21	18,39
180	Гуляш из говядины	120	136,51	5,85	16,5	4,0
239	Картофель отварной	200	243,28	4,18	9,38	36,28
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						
312	Булочка домашняя	100	228,2	4,37	7,07	36,8
516	Йогурт	200	100,0	5,5	4,9	8,0