

Директор _____

Олохтонова А.Т

«25» 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						
114	Каша рисовая	200	142,14	3,0	0,44	0,3
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
70	Суп картофельный с крупой	250	177,98	6,67	7,16	21,98
188	Котлета	100	157,23	6,73	5,42	1,28
222	Каша пшенная	200	321,54	8,76	8,56	52,18
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						
588	Вафля	60	88,2	1,0	1,17	27,7
300	Чай с сахаром	200	60,0	0,2	0,0	15,0

