

И.о директора _____ Гладкова М.А

«27» 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						
109	Каша геркулесовая	200	207,38	6,33	8,9	25,49
286	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
109	Хлеб ржаной	100	174,0	6,2	2,2	13,4
Обед						
28	Салат из свеклы	100	129,0	2,37	1,31	13,0
42	Суп рассольник	250	145,32	3,65	6,17	56,0
180	Гуляш из говядины	120	136,51	5,85	16,5	4,0
238	Каша гречневая	200	223,1	7,85	9,1	31,02
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						
590	Пряник	43	54,8	1,29	0,55	12,7
516	Снежок	199	99,5	5,7	4,9	7,96

И.о директора _____ Гладкова М.А

«27» 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						
109	Каша геркулесовая	200	207,38	6,33	8,9	25,49
286	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
109	Хлеб ржаной	100	174,0	6,2	2,2	13,4
Обед						
28	Салат из свеклы	100	129,0	2,37	1,31	13,0
42	Суп рассольник	250	145,32	3,65	6,17	56,0
180	Гуляш из говядины	120	136,51	5,85	16,5	4,0
238	Каша гречневая	200	223,1	7,85	9,1	31,02
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						
590	Пряник	43	54,8	1,29	0,55	12,7
516	Снежок	199	99,5	5,7	4,9	7,96