

и.о директора

«28» мая 2025г.

Гладкова М.А



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
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						
233	Икра морковная	100	119,59	2,27	7,57	13,61
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,09	2,83	2,86	21,76
213	Птица тушеная	120	169,0	15,7	9,4	3,3
130	Пюре из гороха	200	328,18	50,84	23,06	5,12
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						
590	Печенье	60	61,2	1,44	0,62	13,3
516	Ряженка	210	110,2	6,39	5,51	13,54

и.о. директора _____

Гладкова М.А

«28» мая 2025 г.



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
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						
233	Икра морковная	100	119,59	2,27	7,57	13,61
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,09	2,83	2,86	21,76
213	Птица тушеная	120	169,0	15,7	9,4	3,3
130	Пюре из гороха	200	328,18	50,84	23,06	5,12
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						
590	Печенье	60	61,2	1,44	0,62	13,3
516	Ряженка	210	110,2	6,39	5,51	13,54