

Директор

Олохтонова А.Т

«30» апреля 2025г.

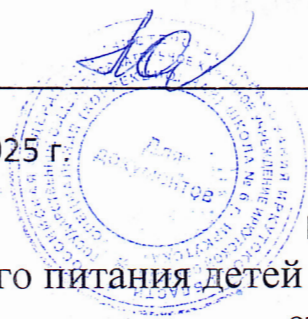
МЕНЮ

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						
115	Каша ячневая	200	135,94	4,36	0,58	0,48
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	Огурец соленый	100	12,0	0,66	0,06	2,1
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,09	2,83	2,86	21,76
213	Курица тушеная	120	202,08	18,84	11,28	3,96
238	Каша гречневая	200	223,1	7,85	9,1	31,02
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						
590	Пряник	60	76,56	1,8	0,78	17,8
300	Чай с сахаром	200	118,69	2,79	3,19	19,71

Директор _____ Олохтонова А.Т

«30» 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						
115	Каша ячневая	200	135,94	4,36	0,58	0,48
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	Огурец соленый	100	12,0	0,66	0,06	2,1
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	124,09	2,83	2,86	21,76
213	Курица тушеная	120	202,08	18,84	11,28	3,96
238	Каша гречневая	200	223,1	7,85	9,1	31,02
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						
590	Пряник	60	76,56	1,8	0,78	17,8
300	Чай с сахаром	200	118,69	2,79	3,19	19,71