

И.о директора _____ Гладкова М.А

«30» 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						
114	Каша рисовая	200	142,14	3,0	0,44	0,3
286	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
108	Хлеб пшеничный	82	192,7	6,2	0,65	40,3
Обед						
233	Икра морковная	100	119,59	2,27	7,57	13,61
43	Суп свекольник	250	104,16	1,93	6,34	10,05
202	Тефтели с рисом	100	169,26	4,64	8,6	8,7
238	Каша гречневая	200	223,1	7,85	9,1	31,02
283	Компот из сухофруктов	200	131,0	0,3	0,0	31,7
109	Хлеб ржаной	116	201,8	6,0	2,55	15,5
Полдник						
590	Печенье	65	61,2	1,44	0,62	13,3
298	Чай с молоком	200	87,25	2,79	2,55	13,27

И.о директора _____ Гладкова М.А

«30» 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						
114	Каша рисовая	200	142,14	3,0	0,44	0,3
286	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
108	Хлеб пшеничный	82	192,7	6,2	0,65	40,3
Обед						
233	Икра морковная	100	119,59	2,27	7,57	13,61
43	Суп свекольник	250	104,16	1,93	6,34	10,05
202	Тефтели с рисом	100	169,26	4,64	8,6	8,7
238	Каша гречневая	200	223,1	7,85	9,1	31,02
283	Компот из сухофруктов	200	131,0	0,3	0,0	31,7
109	Хлеб ржаной	116	201,8	6,0	2,55	15,5
Полдник						
590	Печенье	65	61,2	1,44	0,62	13,3
298	Чай с молоком	200	87,25	2,79	2,55	13,27