

000 «Технология  
диетического питания»

"Утверждаю"

ИНН 4345317334

Директор

ОПРН 1114345045363

Холстинин Е.Г.

Меню

вторник

03.06.25

Дети 12-18 лет

| Наименование блюд                                 | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|---------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                    |       |       |       |          |              |
| Чай с сахаром                                     | 200   | 0,2   |       | 15,07    | 61,08        |
| Фрукты свежие"                                    | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44,4         |
| Батон нарезной 50                                 | 50    | 3,75  | 1,45  | 25,25    | 129,05       |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250     | 250   | 8,55  | 10,13 | 33,95    | 261,15       |
| Сыр порционный 20                                 | 20    | 5,36  | 5,04  |          | 66,8         |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                           | 30    | 1,98  | 0,33  | 12,3     | 60,09        |
| <b>Обед</b>                                       |       |       |       |          |              |
| Сок фруктовый                                     | 200   |       |       | 21       | 84           |
| Батон нарезной 75                                 | 75    | 5,63  | 2,18  | 37,88    | 193,58       |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250      | 250   | 2,01  | 7,2   | 13,05    | 125          |
| Плов из птицы 280                                 | 280   | 24,23 | 31,3  | 58,45    | 612,44       |
| Салат из свежих огурцов с растительным маслом 100 | 100   | 0,67  | 6,09  | 1,82     | 64,76        |
| Хлеб ржано-пшеничный 50                           | 50    | 3,3   | 0,55  | 20,5     | 100,15       |

Зав производством

*И.И. Мертева*

000 «Технология  
диетического питания»

"Утверждаю"

ИНН 4345317334

Директор

ОГРН 1114345045363

Холстинин Е.Г.

Меню

вторник

03.06.25

Дети 7-11 лет

| Наименование блюд                                | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                   |       |       |       |          |              |
| Чай с сахаром                                    | 200   | 0,2   |       | 15,07    | 61,08        |
| Фрукты свежие"                                   | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44,4         |
| Батон нарезной 50                                | 50    | 3,75  | 1,45  | 25,25    | 129,05       |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200    | 200   | 6,84  | 8,08  | 27,12    | 208,5        |
| Сыр порционный 20                                | 20    | 5,36  | 5,04  |          | 66,8         |
| Хлеб ржано-пшеничный 25                          | 25    | 1,65  | 0,28  | 10,25    | 50,08        |
| <b>Обед</b>                                      |       |       |       |          |              |
| Сок фруктовый                                    | 200   |       |       | 21       | 84           |
| Батон нарезной 50                                | 50    | 3,75  | 1,45  | 25,25    | 129,05       |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200     | 200   | 1,66  | 6,16  | 10,5     | 104,02       |
| Плов из птицы 240                                | 240   | 20,69 | 26,92 | 49,96    | 524,92       |
| Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60 | 60    | 0,4   | 3,65  | 1,09     | 38,85        |
| Хлеб ржано-пшеничный 25                          | 25    | 1,65  | 0,28  | 10,25    | 50,08        |

Зав производством

*Е.Г. Холстинин*