

ГБОУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет (с 02.09.2024 по 30.05.2025)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Пятница 13.09.2024					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-16м *	Тефтели из говядины	80	11.4	11.4	7	175.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	570	29	21.3	89.9	667
	Итого за день	570	29	21.3	89.9	667