

ГОАУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 12-18 лет (с 02.09.2024 по 30.05.2025)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся:Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник 23.12.2024					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	Итого за Завтрак	700	28	24.9	95.3	716.6
	Итого за день	700	28	24.9	95.3	716.6