

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 2 Пятница 20.12.2024					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
54-16м *	Тефтели из говядины	80	11.4	11.4	7	175.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	615	31.5	24.4	99.7	744.1
	Итого за день	615	31.5	24.4	99.7	744.1