

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

Возрастная категория:от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Пятница 27.12.2024					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	625	23.6	15.5	74.1	530.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за день	825	24.2	15.5	107.1	665.2