

ГОАУ "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         |
|             | <b>Неделя 2 Вторник 22.10.2024</b> |            |             |             |             |              |
|             | <b>Завтрак</b>                     |            |             |             |             |              |
| 54-3з       | Помидор в нарезке                  | 60         | 0.7         | 0.1         | 2.3         | 12.8         |
| 54-18г      | Макароны безглютеновые отварные    | 150        | 3.5         | 5.1         | 34.3        | 197          |
| 119         | Сосиска, сардельки отварные        | 80         | 8.3         | 19.4        | 0.3         | 209          |
| 54-3соус    | Соус красный основной              | 50         | 1.6         | 1.2         | 4.5         | 35.3         |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                      | 200        | 0.2         | 0           | 6.4         | 26.8         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                     | 25         | 1.9         | 0.2         | 12.3        | 58.6         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                        | 50         | 3.3         | 0.6         | 16.7        | 85.4         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>615</b> | <b>19.5</b> | <b>26.6</b> | <b>76.8</b> | <b>624.9</b> |
|             | <b>Итого за день</b>               | <b>615</b> | <b>19.5</b> | <b>26.6</b> | <b>76.8</b> | <b>624.9</b> |