

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 Пятница 29.11.2024 | | | | | |
| | 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 | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 100 | 6.6 | 1.2 | 33.4 | 170.8 |
| | Итого за Завтрак | 710 | 29.5 | 16.4 | 107.3 | 695 |
| | Итого за день | 710 | 29.5 | 16.4 | 107.3 | 695 |