

**ГДАУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет (с 03.03.2025 по 30.05.2025) сезонное**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник 17.03.2025</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з*	Салат "Витаминный"***	60	0.8	2.7	4.8	46.8
54-1г	Макароны отварные*	150	5.3	7.6	32.7	220.5
54-2м*	Гуляш из мяса курицы	100	12.8	14.5	4.3	198.9
54-3гн	Чай с лимоном с сахаром*	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>24.8</b>	<b>25.8</b>	<b>80.9</b>	<b>655.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>24.8</b>	<b>25.8</b>	<b>80.9</b>	<b>655.2</b>

**Средние показатели за период**

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	590	24.8	25.8	80.9	655.2
Среднее значение за период	590	24.8	25.8	80.9	655.2