

ГОАУ "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
Неделя 1 Четверг 20.03.2025						
Завтрак						
54-9м *	Жаркое по-домашнему *	200	19.3	19.2	16.4	315.7
54-3гн	Чай с лимоном с сахаром*	200	0.4	0.1	9.3	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Итого за Завтрак		620	25.1	20.7	66.9	554.2
Итого за день		620	25.1	20.7	66.9	554.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	620	25.1	20.7	66.9	554.2
Среднее значение за период	620	25.1	20.7	66.9	554.2