

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 Пятница 21.03.2025						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре*	200	3.9	5.5	25.7	168.4
54-11р	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)*	90	9.7	5.2	2.9	97.4
54-13хн	Напиток из шиповника*	200	0.6	0.2	17	72.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак		620	19.6	11.7	75.3	485.5
Итого за день		620	19.6	11.7	75.3	485.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	620	19.6	11.7	75.3	485.5
Среднее значение за период	620	19.6	11.7	75.3	485.5