

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

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ



№ 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	20.1	18.8	17.2	317.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		500	27.2	19.9	62	535.7
Второй завтрак						
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
Пром.	Яблоко	185	0.7	0.7	18.1	82.1
Итого за Второй завтрак		200	1.8	2.2	29.3	144.5
Итого за день		700	29	22.1	91.3	680.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	500	27.2	19.9	62	535.7
Второй завтрак	200	1.8	2.2	29.3	144.5
Среднее значение за период	700	29	22.1	91.3	680.2