

ГОАУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 12-18 лет (с 03.03.2025 по 30.05.2025) сезонное

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник 17.03.2025						
Завтрак						
54-13з*	Салат "Витаминный"***	60	0.8	2.7	4.8	46.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м*	Гуляш из мяса курицы	100	12.8	14.5	4.3	198.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак		730	24.5	23.6	89.7	669.3
Итого за день		730	24.5	23.6	89.7	669.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	730	24.5	23.6	89.7	669.3
Среднее значение за период	730	24.5	23.6	89.7	669.3