

**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
<b>Неделя 1 Среда 19.03.2025</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>22.2</b>	<b>85.6</b>	<b>633.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>22.2</b>	<b>85.6</b>	<b>633.8</b>

**Средние показатели за период**

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	550	23	22.2	85.6	633.8
Среднее значение за период	550	23	22.2	85.6	633.8