

ГООУ "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 Четверг 20.03.2025						
Завтрак						
54-9м *	Жаркое по-домашнему *	250	24.2	24	20.5	394.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		590	34	25.6	80.2	687.2
Итого за день		590	34	25.6	80.2	687.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	590	34	25.6	80.2	687.2
Среднее значение за период	590	34	25.6	80.2	687.2