

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 Пятница 21.03.2025						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Итого за Завтрак		690	25.7	17.3	87.4	609.2
Итого за день		690	25.7	17.3	87.4	609.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	690	25.7	17.3	87.4	609.2
Среднее значение за период	690	25.7	17.3	87.4	609.2