

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	Энергетическая ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Пятница 23.05.2025					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
54-16м *	Тефтели из говядины	100	13.5	13.2	7.8	204.1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	635	33.6	26.2	100.5	772.4
	Итого за день	635	33.6	26.2	100.5	772.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	635	33.6	26.2	100.5	772.4
Среднее значение за период	635	33.6	26.2	100.5	772.4