

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

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Вторник 18.03.2025</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины*	75	11.7	10.5	10.2	181.9
54-3соус	Соус красный основной	45	1.5	1.1	4	31.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26.8</b>	<b>20.4</b>	<b>83.2</b>	<b>623.3</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Йогурт 2.5%	250	8.5	6.3	13.8	145.3
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>8.5</b>	<b>6.3</b>	<b>13.8</b>	<b>145.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>800</b>	<b>35.3</b>	<b>26.7</b>	<b>97</b>	<b>768.6</b>

**Средние показатели за период**

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	550	26.8	20.4	83.2	623.3
Второй завтрак	250	8.5	6.3	13.8	145.3
Среднее значение за период	800	35.3	26.7	97	768.6