

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
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	200	4.1	7.1	26.4	185.8
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 ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак		625	23.6	15.5	74.1	530.8
Второй завтрак						
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Итого за Второй завтрак		200	0.6	0	33	134.4
Итого за день		825	24.2	15.5	107.1	665.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	625	23.6	15.5	74.1	530.8
Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
Среднее значение за период	825	24.2	15.5	107.1	665.2