

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

Директор ОУ



УТВЕРЖДАЮ

Л.А. Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 06.05.2025 г.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 10 день примерного меню

| Наименование приёма пищи       | Масса порции | Белки       | Жиры       | Углеводы    | Калорийность | Цена         |
|--------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                 |              |             |            |             |              |              |
| Каша жидкая молочная гречневая | 240          | 8,6         | 6,9        | 32,1        | 224,8        | 33,50        |
| Чай с молоком и сахаром        | 200          | 1,6         | 1,1        | 8,6         | 50,9         | 8,00         |
| Яблоко                         | 100          | 0,4         | 0,4        | 9,8         | 44,4         | 19,60        |
| Джем из абрикосов              | 60           | 0,1         | 0          | 10,8        | 43,4         | 5,50         |
| Хлеб пшеничный                 | 35           | 2,7         | 0,3        | 17,2        | 82,0         | 1,43         |
| Хлеб ржаной                    | 20           | 1,3         | 0,2        | 6,7         | 34,2         | 1,18         |
| <b>Итого за завтрак</b>        | <b>655</b>   | <b>14,7</b> | <b>8,9</b> | <b>85,2</b> | <b>479,7</b> | <b>69,21</b> |

Повар: Г Гайсина Ю.А.