

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ  Л.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 26.02.2025 г.
Сезон: зимний период
Неделя: четвертая
День: 8 день примерного меню

| Наименование приёма пищи | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Цена |
|------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 60 | 2,3 | 3,0 | 0 | 35,8 | 7,60 |
| Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7,2 | 9,3 | 34,1 | 249,0 | 28,00 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86,0 | 12,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 1,43 |
| Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 19,00 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 1,18 |
| Итого за завтрак | 600 | 17,1 | 15,8 | 69,9 | 489,7 | 69,21 |

Повар:  Гайсина Ю.А.

