

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОУ  Л.А. Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 31.01.2025 г.
 Сезон: зимний период
 Неделя: четвертая
 День: 10 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
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
Итого за завтрак	655	14,7	8,9	85,2	479,7	69,21

Повар:  Гайсина Ю.А.

**Контрольные
блюда**

