



УТВЕРЖДАЮ

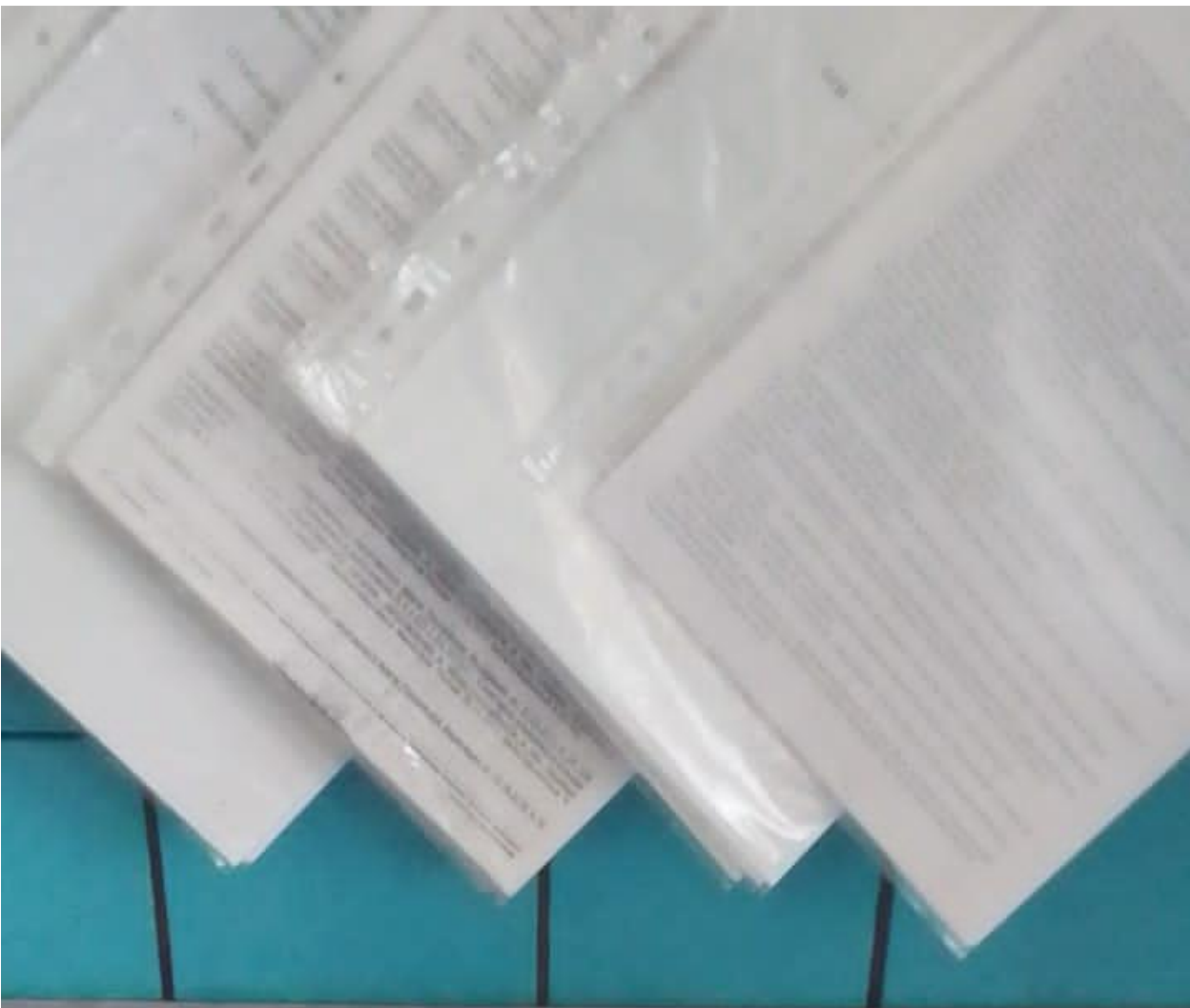
Директор ОУ *Александр* Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 03.02.2023 г.
Сезон: зимний период
Неделя: четвертая
День: 10 день примерного меню

| Наименование приёма пищи | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Цена |
|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Фрукты | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 18,00 |
| Запеканка из творога | 150 | 24,60 | 10,20 | 24,50 | 288,19 | 36,61 |
| Молоко сгущённое | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 | 2,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 2,40 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 1,20 |
| Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 2,32 | 0,24 | 6,4 | 36,2 | 1,20 |
| Итого: | 510 | 30,60 | 12,90 | 78,58 | 556,13 | 61,41 |

Повар: *Куз* Кузнецова Л.Ф.



**Контрольные
блюда**

