



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ

Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 10.02.2023г.
Сезон: зимний период
Неделя: пятая
День: 5 день примерного меню

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	18,00
Тефтели (1-й вариант)	90	6,50	8,60	11,22	184,50	24,01
Картофельное пюре	150	4,05	3,9	19,8	138,37	12,00
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	5,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	1,20
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,1	0,1	4,2	36,2	1,20
Итого:	580	14,22	13,07	71,62	524,69	61,41

Повар: Кузнецова Л.Ф. Кузнецова Л.Ф.

Контрольные
блюда

