



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 08.02.2024 г.
Сезон: зимний период
Неделя: первая
День: 4 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,60	301,3	36,63
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00
Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	2,00
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	18,00
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,00
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00
Итого за завтрак	500	33,20	11,5	61,5	482,6	64,63

Повар: Гай Гайсина Ю.А.

**Контрольные
блюда**

