

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

Директор ОУ



УТВЕРЖДАЮ  
Л.А.Константинова

**Ежедневное меню для детей (7-11 лет)**

Дата: 27 февраля 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: четвертая

День: 7 день примерного меню

| Наименование приёма пищи  | Масса порции | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Калорийность | Цена         |
|---------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>            |              |             |              |             |              |              |
| Салат из моркови и яблок  | 60           | 0,5         | 6,1          | 4,3         | 74,3         | 8,00         |
| Макароны отварные         | 150          | 5,3         | 4,9          | 32,8        | 196,8        | 12,00        |
| Курица тушеная с морковью | 90           | 14,1        | 5,8          | 4,4         | 126,4        | 33,63        |
| Чай с молоком и сахаром   | 200          | 1,6         | 1,1          | 8,6         | 50,9         | 7,00         |
| Хлеб пшеничный            | 20           | 3,4         | 0,4          | 22,1        | 105,5        | 2,00         |
| Хлеб ржаной               | 20           | 1,7         | 0,3          | 8,4         | 42,7         | 2,00         |
| <b>Итого за завтрак</b>   | <b>540</b>   | <b>26,6</b> | <b>18,60</b> | <b>80,6</b> | <b>596,6</b> | <b>64,63</b> |

Повар: Гай Гайсина Ю.А.

блюда

