


УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 04.10.2023 г.
Сезон: осенний период
Неделя: первая
День: 8 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0	35,8	10
Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249,0	13,41
Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86,0	16
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	18
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2
Итого за завтрак	550	16,6	16,0	71,6	496,3	61,41

Повар: Гайсина Ю.А.

