



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ *Л.А. Константинова* Л.А. Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 06.10.2023 г.
Сезон: осенний период
Неделя: первая
День: 10 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Каша жидкая молочная гречневая	240	8,6	6,9	32,1	224,8	24,41
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	7
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	23
Джем из абрикосов	15	0,1	0	10,8	43,4	3
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	2
Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	6,7	34,2	2
Итого за завтрак	610	15,1	8,7	82,9	470,3	61,41

Повар: *Гайсина Ю.А.* Гайсина Ю.А.

