


УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОУ  Л.А.Константинова



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

Дата: 12.12.2023г.  
Сезон: зимний период  
Неделя: третья  
День: 2 день примерного меню

| Наименование приёма пищи      | Масса порции | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность | Цена         |
|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                |              |              |              |              |              |              |
| Салат из свеклы с черносливом | 50           | 0,7          | 2,7          | 6,5          | 53,1         | 6,00         |
| Картофельное пюре             | 150          | 3,1          | 5,3          | 19,8         | 139,40       | 12,00        |
| Курица тушеная с морковью     | 90           | 12,70        | 5,2          | 4,0          | 113,7        | 23,41        |
| Какао с молоком               | 200          | 4,7          | 3,5          | 12,50        | 100,4        | 16,00        |
| Хлеб пшеничный                | 20           | 1,5          | 0,2          | 9,8          | 46,90        | 2            |
| Хлеб ржаной                   | 20           | 1,3          | 0,2          | 6,7          | 34,2         | 2            |
| <b>Итого за завтрак</b>       | <b>530</b>   | <b>24,00</b> | <b>17,10</b> | <b>59,30</b> | <b>487,7</b> | <b>61,41</b> |

Повар:  Гайсина Ю.А.

Контрольные  
блюда

