



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ

Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 18.10.2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: третья

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.



