

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ  Л.А.Константинова

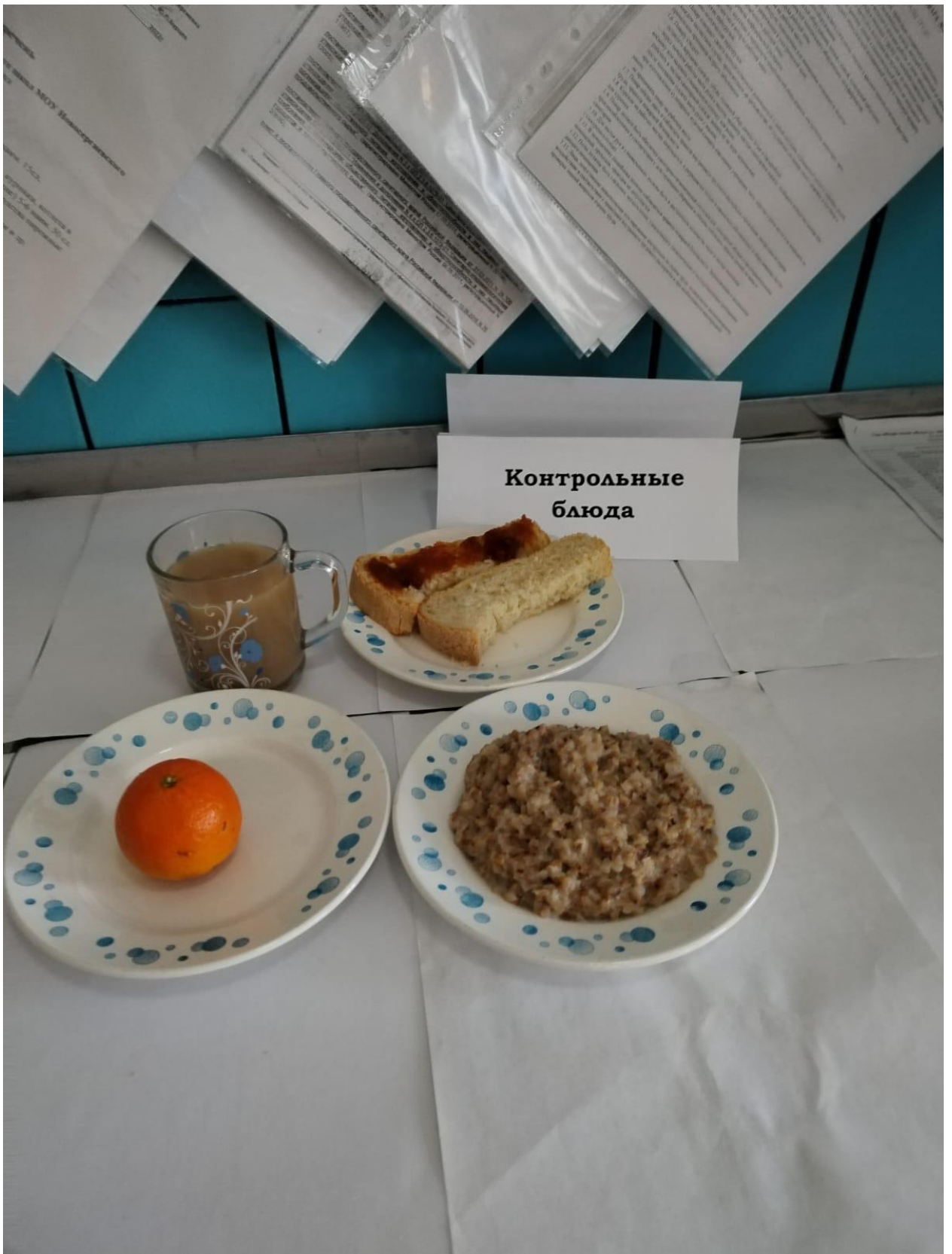


Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 20.10.2023 г.
Сезон: осенний период
Неделя: третья
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.



**Контрольные
блюда**



