



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

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 03.10.2023 г.

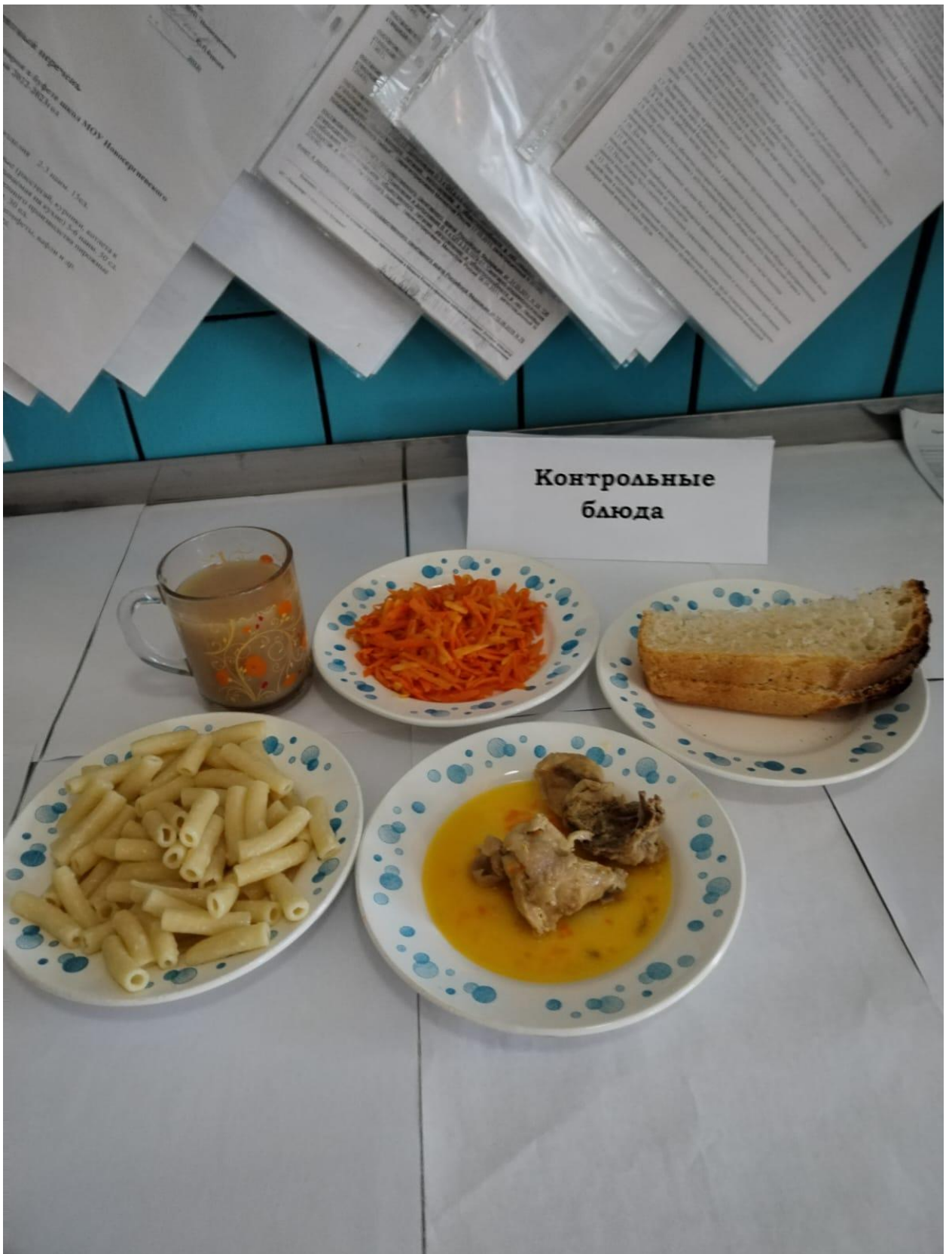
Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 7 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	8
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	12
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	30,41
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	7
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	2
Итого за завтрак	580	26,6	18,60	80,6	596,6	61,41

Повар: *Гайсина Ю.А.* Гайсина Ю.А.



**Контрольные
блюда**