МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ Л.А.Константинова

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

Дата: 04.03.2024 г.
Сезон: весенний период
Неделя: первая
День: 1 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 | 35,80 | 11,22 |
| Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,80 | 28,41 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 2,00 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 18,00 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 2,00 |
| **Итого за завтрак** | **555** | **13,30** | **13,00** | **79,2** | **487,6** | **64,63** |

Повар: _____ Гайсина Ю.А.

Контрольные
блюда