


УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОУ  Л.А.Константинова



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

Дата: 05.12.2023 г.  
Сезон: зимний период  
Неделя: вторая  
День: 7 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26,6</b>	<b>18,60</b>	<b>80,6</b>	<b>596,6</b>	<b>61,41</b>

Повар:  Гайсина Ю.А.

**Контрольные  
блюда**

