



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 06.09.2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 8 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	10
Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	13,41
Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86	16
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	18
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	2
Итого за завтрак	585	20,1	17,70	85,6	581,30	61,41

Повар: Гайсина Ю.А.

