



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ Л.А. Константинова

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

Дата: 12.09.2023г.

Сезон: осенний период

Неделя: третья

День: 2 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Салат из свеклы с черносливом	50	0,7	2,7	6,5	53,1	6,00
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,40	12,00
Курица тушеная с морковью	90	12,70	5,2	4,0	113,7	23,41
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,50	100,4	16,00
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,90	2
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>24,00</b>	<b>17,10</b>	<b>59,30</b>	<b>487,7</b>	<b>61,41</b>

Повар: Гайсина Ю.А.

