



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 14.12.2023г.
Сезон: зимний период
Неделя:
День: 4 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,60	301,3	29,41
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3
Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	2
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	23
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	2
Итого за завтрак	500	33,20	11,5	61,5	482,6	61,41

Повар: Гай Гайсина Ю.А.

**Контрольные
блюда**

