



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОУ *Л.А.Константинова* Л.А.Константинова

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

Дата: 15.11.2023г.

Сезон: осенний период

Неделя: третья

День: 3 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	16,90	24,00	4,3	300,7	32,41
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	7,00
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	18,00
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>540</b>	<b>21,70</b>	<b>25,90</b>	<b>39,20</b>	<b>477,1</b>	<b>61,41</b>

Повар: *Ю.А. Гайсина* Гайсина Ю.А.

