



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ _____ Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 19.12.2023 г.

Сезон: зимний период

Неделя: четвертая

День: 7 день примерного меню

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

Повар: _____ Гайсина Ю.А.

**Контрольные
блюда**

