



МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ОУ  Л.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 20.03.2024 г.  
 Сезон: весенний 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        | 35,63        |
| 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        | 2,00         |
| Хлеб ржаной              | 20           | 1,3          | 0,2          | 6,7          | 34,2         | 2,00         |
| <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>64,63</b> |

Повар:  Гайсина Ю.А.

**Контрольные  
блюда**

