

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОУ  Л.А.Константинова



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

Дата: 26.10.2023г.

Сезон: осенний период

Неделя: четвертая

День: 4 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>33,20</b>	<b>11,5</b>	<b>61,5</b>	<b>482,6</b>	<b>61,41</b>

Повар:  Гайсина Ю.А.

