



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 30 января 2024 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	8,00
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	12,00
Курица тушеная с морковью	90	14,1	5,8	4,4	126,4	33,63
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	7,00
Хлеб пшеничный	20	3,4	0,4	22,1	105,5	2,00
Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	8,4	42,7	2,00
Итого за завтрак	540	26,6	18,60	80,6	596,6	64,63

Повар: Гай Гайсина Ю.А.

**Контрольные
блюда**

