

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОУ Л.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 30.11.2023г.  
Сезон: осенний период  
Неделя: пятая  
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: Гай Гайсина Ю.А.

