

Директор ОУ  Л.А.Константинова

УТВЕРЖДАЮ



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 19.01.2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 10 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Каша жидкая молочная гречневая	240	8,6	6,9	32,1	224,8	31,13
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	7,00
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	18,00
Джем из абрикосов	15	0,1	0	10,8	43,4	4,50
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	2,00
Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	6,7	34,2	2,00
Итого за завтрак	610	15,1	8,7	82,9	470,3	64,63

Повар:  Гайсина Ю.А.

**Контрольные
блюда**

