

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ  Л.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 24.01.2024 г.
Сезон: зимний период
Неделя: третья
День: 3 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
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
Итого за завтрак	540	21,70	25,90	39,20	477,1	64,63

Повар:  Гайсина Ю.А.

