

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОУ  Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 03.10.2024 г.
 Сезон: осенний период
 Неделя: пятая
 День: 4 день примерного меню

| Наименование приёма пищи | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Цена |
|------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 14,39 |
| Творожно-пшеничная запеканка | 200 | 15 | 7 | 17,7 | 194,2 | 21,63 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 3,00 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 | 5,00 |
| Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 18,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 1,43 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 1,18 |
| Итого за завтрак | 600 | 28,1 | 19,1 | 65,4 | 545,6 | 64,63 |

Повар:  Гайсина Ю.А.

