

МОБУ «Электрозаводская СОШ»



УТВЕРЖДАЮ

Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 22.10.2024 г.
 Сезон: осенний 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 |
| Макаронны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 12,00 |
| Курица тушеная с морковью | 90 | 12,7 | 5,2 | 4,0 | 113,7 | 35,02 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 7,00 |
| 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 | 540 | 26,6 | 18,60 | 80,6 | 596,6 | 64,63 |

Повар: Гайсина Ю.А.



Контрольные
блюда

22.10.24г.