

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ  Л.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 08.11.2024 г.  
Сезон: осенний период  
Неделя: первая  
День: 5 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>						
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	13,39
Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101,0	34,63
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	4,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	10,00
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>23,8</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>	<b>477,5</b>	<b>64,63</b>

Повар:  Гайсина Ю.А.

