

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОУ  Л.А. Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 21.01.2025 г.
 Сезон: зимний период
 Неделя: третья
 День: 2 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7	6,00
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	20,0	139,40	12,00
Курица тушеная с морковью	90	13,00	5,0	4,0	114,00	21,60
Какао с молоком	200	5	4	13	100,4	9,00
Хлеб пшеничный	20	2,0	0	10	47,00	1,43
Хлеб ржаной	20	1,0	0	7	34,00	1,18
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	18,00
Итого за завтрак	640	25,00	17,90	68,1	533,3	69,21

Повар:  Гайсина Ю.А.

