

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ОУ  Л.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 23.01.2025 г.  
 Сезон: зимний период  
 Неделя: первая  
 День: 4 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>						
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	16,39
Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17,7	194,2	24,21
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
Мандарин	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28,1</b>	<b>19,1</b>	<b>65,4</b>	<b>545,6</b>	<b>69,21</b>

Повар:  Гайсина Ю.А.

