

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ОУ  П.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 02.10.2024 г.  
 Сезон: осенний период  
 Неделя: пятая  
 День: 3 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	7,00
Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	8,00
Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	29,02
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	6,00
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12,00
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,90	1,43
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,18
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,90</b>	<b>26,1</b>	<b>69</b>	<b>598,7</b>	<b>64,63</b>

Повар:  Гайсина Ю.А.

Контрольные  
блюда

