

МОБУ «Электрозаводская СОШ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ Л.А.Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 03.12.2024 г.
 Сезон: зимний период
 Неделя: первая
 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 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,40 | 12,00 |
| Курица тушеная с морковью | 90 | 12,70 | 5,2 | 4,0 | 113,7 | 21,63 |
| Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,50 | 100,4 | 9,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,90 | 1,43 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 1,43 |
| Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 | 13,39 |
| Итого за завтрак | 640 | 25,00 | 17,90 | 68,1 | 533,3 | 64,63 |

Повар: Гайсина Ю.А.

