



МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ  Л.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 04.12.2024 г.
Сезон: зимний период
Неделя: первая
День: 3 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
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
Итого за завтрак	590	21,90	26,1	69	598,7	64,63

Повар:  Гайсина Ю.А.