

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ  Л.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 13.12. 2024 г.
Сезон: зимний период
Неделя: вторая
День: 10 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак						
Каша жидкая молочная гречневая	240	8,6	6,9	32,1	224,8	32,52
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	7,00
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	18,00
Джем из абрикосов	15	0,1	0	10,8	43,4	4,50
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,0	1,43
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,18
Итого за завтрак	610	14,7	8,9	85,2	479,7	64,63

Повар:  Гайсина Ю.А.

