



МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОУ  Л.А. Константинова

Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 15 ноября 2024 г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 10 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14,7</b>	<b>8,9</b>	<b>85,2</b>	<b>479,7</b>	<b>64,63</b>

Повар:  Гайсина Ю.А.