

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОУ  Л.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 16.12.2024 г.  
Сезон: зимний период  
Неделя: третья  
День: 1 день примерного меню

| Наименование приёма пищи                   | Масса порции | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Калорийность | Цена         |
|--|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                             |              |             |              |             |              |              |
| Сыр твердых сортов в нарезке               | 20           | 4,6         | 5,9          | 0           | 71,7         | 14,16        |
| Каша жидкая молочная рисовая               | 250          | 6,6         | 6,8          | 35,8        | 230,7        | 29,22        |
| Напиток витаминизированный «Витошка» Какао | 200          | 5,8         | 5            | 29          | 184,2        | 18,64        |
| Хлеб пшеничный                             | 20           | 1,3         | 0,2          | 7,9         | 39,1         | 1,43         |
| Хлеб ржаной                                | 20           | 1,5         | 0,2          | 9,8         | 46,9         | 1,18         |
| <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>510</b>   | <b>19,8</b> | <b>18,10</b> | <b>82,5</b> | <b>572,6</b> | <b>64,63</b> |

Повар:  Гайсина Ю.А.



Контрольные  
блюда

16.12.24г.