

МОБУ «Электрозаводская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОУ  О.А.Константинова



Ежедневное меню для детей (7-11 лет)

Дата: 19.12.2024 г.
 Сезон: зимний период
 Неделя: третья
 День: 4 день примерного меню

Наименование приёма пищи	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Итого
Завтрак						
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,2	4,1
Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7	17,7	194,2	21,0
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	3,00
Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	5,00
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	18,17
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	40,9	1,4
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,18
Итого за завтрак	600	28,1	19,1	65,4	545,6	64,63

Повар:  Гайсина Ю.А.

Контрольные
блюда

