



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU «Аландская СОШ»
Шишкин А.И.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 10.04.2024

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *первая*

День: *3 день примерного меню*

Среда

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Итого за Завтрак	575	21.1	20.2	60.3	507.8

Ответственный по питанию

/ Романенко Г.И./