УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ « Яфаровская СОШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Якшигулова Л.М.

Ежедневное меню для обучающихся *7-11 лет*

Дата: *10.01.2024г*

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *первая*

|  |  |
| --- | --- |
|  | 7-11 лет |
| **Наименование приема пищи** | **Наименование блюда** | **масса порции** | **калорийность** |
| Завтрак  | Каша гречневая рассыпчатая  | 200 |  311.6 |
|  | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120 |  176,7 |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 27,9 |
|  | Хлеб пшеничный |  20 |  46.9 |
| Итого за завтрак |  |  540 | 563,1 |

День: *3 день примерного меню*

Ответственный по питанию: Якшигулова Л.М.