

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы



А.В. Девятова

### МЕНЮ

для организации горячего питания  
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж  
от 7 до 12 лет  
на 05.12.2023

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,0	1,8	64,0
Котлеты или биточки рыбные	100	12,9	1,6	10,0	105,8
Пюре картофельное	150	4,1	6,0	8,7	105,0
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,2</b>	<b>15,8</b>	<b>60,1</b>	<b>461,8</b>

от 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Котлеты или биточки рыбные	100	12,9	1,6	10,0	105,8
Пюре картофельное	200	5,5	8,0	11,6	140,0
Компот из яблок и апельсинов	200	0,5	0,2	15,6	67,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>11,8</b>	<b>61,2</b>	<b>432,8</b>

Повар: Кардакова Н.А.