



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

А.В. Девятова

МЕНЮ

для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
от 7 до 12 лет
на 06.12.2023

ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Салат "Витаминный" | 100 | 1,2 | 5,1 | 5,5 | 73,0 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,0 | 2,9 | 11,7 | 92,6 |
| Картофель, тушеный с луком и томатами | 150 | 5,0 | 2,4 | 21,0 | 125,0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,0 | 2,0 | 24,0 | 120,0 |
| Итого за завтрак | 700 | 15,8 | 12,5 | 82,3 | 494,6 |

от 12 лет и старше

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-----------------------------|------------|------------------|------------|--------------|-------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Салат "Витаминный" | 100 | 1,2 | 5,1 | 5,5 | 73,0 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,3 | 3,6 | 14,6 | 115,8 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,1 | 181,0 | 75,6 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,6 | 0,8 | 9,6 | 48,0 |
| Итого за завтрак | 550 | 9,6 | 9,6 | 210,7 | 312,4 |

Повар: Кардакова Н.А.