



МЕНЮ

для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
от 7 до 12 лет
на 12.03.2024

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
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,7	1,6	4,8	73,5
Пюре картофельное	150	4,1	6,0	8,7	105,0
Напиток из пшеничника	200	0,7	0,3	18,3	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99,0
Итого за завтрак	600	18,6	14,5	53,5	419,5

от 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,7	1,6	4,8	73,1
Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0
Напиток из пшеничника	200	0,7	0,3	18,3	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	550	19,8	11,9	58,7	411,1

Повар: Кардакова Н.А.