

УТВЕРЖИЛ
Директор



А.В. Десяткова

М Е Н О

для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
от 7 до 12 лет
на 14.11.2023

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	49,4	246,0
Азу	100	13,3	12,7	4,0	184,0
Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	11,1	46,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	650	26,3	27,4	86,9	690,0

от 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	49,4	246,0
Азу	100	13,3	12,7	4,0	184,0
Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	11,1	46,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	550	24,8	21,4	78,5	596,0

Полар: Карякина Н.А.