

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А.В. Девятова

МЕНИ

для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
от 7 до 12 лет
на 15.03.2024

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,2	6,2	6,0	85,0
Каша гречневая расыпчатая	200,8	11,8	8,8	52,3	335,8
Птица отворная	7	12,2	9,0	0,2	130,5
Кисель из повидла, джема и варенья	200	0,2	0,0	27,6	110,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	633	29,4	26,0	110,1	781,3

от 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кисель из повидла, джема и варенья	200	11,8	8,8	52,3	335,8
Птица отворная	100	16,2	12,0	0,3	174,0
Кисель из повидла	200	0,2	0,0	27,6	110,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	550,0	32,2	22,8	104,2	739,8

Повар: Кардакова Н.А.