



А.В. Девятова

### МЕНЮ

для организации горячего питания  
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж  
от 7 до 12 лет  
на 16.01.2024

#### 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,6</b>	<b>14,5</b>	<b>53,5</b>	<b>419,5</b>

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,8</b>	<b>11,9</b>	<b>58,7</b>	<b>411,1</b>

Повар: Кардакова Н.А.