

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____



А.В. Девятова

МЕНЮ

для организации горячего питания

учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж

от 7 до 12 лет

на 19.12.2023

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
Котлеты или биточки рыбные	100	12,9	1,6	10,0	105,8
Пюре картофельное	150	4,1	6,0	8,7	105,0
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	600	22,2	15,8	60,1	461,8

от 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Котлеты или биточки рыбные	100	12,9	1,6	10,0	105,8
Пюре картофельное	200	5,5	8,0	11,6	140,0
Компот из яблок и апельсинов	200	0,5	0,2	15,6	67,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	550	22,9	11,8	61,2	432,8

Повар: Кардакова Н.А.