

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
А.В. Девятова



МЕНЮ

для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
от 7 до 12 лет
на 21.12.2023

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокачанной капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0
Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15,0	243,0
Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	650	30,8	27,1	101,0	763,0

от 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0
Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15,0	243,0
Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	550	29,3	21,1	92,6	669,0

Повар: Кардакова Н.А.