

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____
А.В. Девятова

МЕНЮ

для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
от 7 до 12 лет
на 22.12.2023

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	6,6	31,2	209,0
Оладьи	100/5	7,5	9,4	37,9	268,0
Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1,0	0,2	20,2	86,0
Батон	50	3,8	1,5	25,7	99,0
Бутерброд с сыром (2 вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121,0
Итого за завтрак	595	23,7	25,5	122,4	783,0

от 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	6,6	31,2	209,0
Оладьи	100/5	7,5	9,4	37,9	268,0
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
Батон	50	3,4	1,8	23,1	89,1
Итого за завтрак	595	17,4	17,9	101,7	606,1

Повар: Кардакова Н.А.