УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____
А.В. Девятова

МЕНЮ
для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
от 7 до 12 лет
на *27.02.2024*

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 шиповника	200	0,7	0.3	18,3	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0.7	19,9	99,0
Итого за завтрак	**600**	**18,6**	**14,5**	**53,5**	**419,5**

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 шиповника	200	0,7	0.3	18,3	78,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2.0	24,0	120,0
Итого за завтрак	**550**	**19,8**	**11,9**	**58,7**	**411,1**

Повар: Кардакова Н.А.