

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

МЕНИЮ

для организации горячего питания  
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж  
от 7 до 12 лет  
на 29.01.2024

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,2	6,2	6,0	85,0
Каша гречневая расыпчатая	200,8	11,8	8,8	52,3	335,8
Птица отворная	7	12,2	9,0	0,2	130,5
Кисель из повидла, джема и варенья	200	0,2	0,0	27,6	110,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>633</b>	<b>29,4</b>	<b>26,0</b>	<b>110,1</b>	<b>781,3</b>

от 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кисель из повидла, джема и варенья	200	11,8	8,8	52,3	335,8
Птица отворная	100	16,2	12,0	0,3	174,0
Кисель из повидла	200	0,2	0,0	27,6	110,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550,0</b>	<b>32,2</b>	<b>22,8</b>	<b>104,2</b>	<b>739,8</b>

Повар: Кардакова Н.А.