

УТВЕРЖАЮ  
Директор



А.В. Девятова

### МЕНЮ

для организации горячего питания  
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж  
от 7 до 12 лет  
на 31.01.2024

#### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат "Витаминный"	100	1,2	5,1	5,5	73,0
Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,5	60,0
Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,7	19,4	230,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>21,4</b>	<b>21,4</b>	<b>74,5</b>	<b>567,3</b>

от 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	250	5,6	4,1	7,0	75,0
Жаркое по-домашнему	100	9,4	7,2	12,9	153,5
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,6</b>	<b>13,7</b>	<b>64,0</b>	<b>432,5</b>

Повар: Кардакова Н.А.