



МЕНЮ

для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
от 7 до 12 лет
на 10.10.2024

неделя 2 день 9
осенне-зимний сезон
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети
Салат из белокачанной капусты, овощей и яблок	100	1,0	6,0	5,0	78,0
Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,7	2,3	6,7	103,0
Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0
Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	690,0	24,8	18,6	65,6	519,0

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
А.В. Девятова

МЕНЮ

для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
от 12 лет и старше
на 10.10.2024

неделя 2 день 9
осенне-зимний сезон
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,7	2,3	6,7	103,0
Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0
Чай с лимоном	200	0,7	0,3	18,3	78,0
Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	590,0	23,8	12,6	60,6	441,0

Повар: Кардакова Н.А.