



МЕНЮ

для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж

от 7 до 12 лет
на 14.10.2024

неделя 1 день 1
осенне-зимний сезон
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети
Каша манная молочная жидкая	205	6,2	6,6	31,2	209,0
Оладьи	160	12,0	15,0	60,6	426,0
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	44,0
Итого за завтрак	595	18,9	22,1	110,9	719,0



МЕНЮ

для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж

от 12 лет и старше
на 14.10.2024

неделя 1 день 1
осенне-зимний сезон
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша манная молочная жидкая	205	6,2	6,6	31,2	209,0
Оладьи	160	12,0	15,0	60,6	426,0
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
Итого за завтрак	565,0	18,5	21,7	101,3	675,0

Повар: Кардакова Н.А.