



## МЕНЮ

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

от 7 до 12 лет  
на 24.10.2024

неделя 2 день 9

осенне-зимний сезон

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки	Жиры	Углеводы	
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>690,0</b>	<b>24,8</b>	<b>18,6</b>	<b>65,6</b>	<b>519,0</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
документов  
А.В. Девятова

## МЕНЮ

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

от 12 лет и старше  
на 24.10.2024

неделя 2 день 9

осенне-зимний сезон

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
		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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590,0</b>	<b>23,8</b>	<b>12,6</b>	<b>60,6</b>	<b>441,0</b>

Повар: Кардакова Н.А.