



### МЕНЮ

для организации горячего питания  
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж  
от 7 до 12 лет  
на 28.10.2024

неделя 1 день 1  
осенне-зимний сезон  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети
		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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	44,0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>18,9</b>	<b>22,1</b>	<b>110,9</b>	<b>719,0</b>



### МЕНЮ

для организации горячего питания  
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж  
от 12 лет и старше  
на 28.10.2024

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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>565,0</b>	<b>18,5</b>	<b>21,7</b>	<b>101,3</b>	<b>675,0</b>

Повар: Кардакова Н.А.