



МЕНЮ
для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
от 7 до 12 лет
на 30.10.2024

неделя 1 день 3
осенне-зимний сезон
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки	Жиры	Углеводы	
Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11,0
Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	10,1	87,6
Бигус	200	18,0	13,3	5,2	213,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	750	25,4	19,6	61,3	515,6



МЕНЮ
для организации горячего питания
учащихся МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
от 12 лет и старше
на 30.10.2024

неделя 1 день 3
осенне-зимний сезон
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	10,1	87,6
Бигус	200	18,0	13,3	5,2	213,0
Чай с лимоном	200	0,6	0,1	20,1	84,0
Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0
Итого за завтрак	650,0	24,7	19,5	59,4	504,6

Повар: Кардакова Н.А.