



## Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

### МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

23 сентября 2022г

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (БЛЮДА)

|                                     | Выход 1 порции гр, шт, мл | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |          |              |                    |
|-------------------------------------|---------------------------|----------------------|----------|--------------|--------------------|
|                                     |                           | Белки (г)            | Жиры (г) | Углеводы (г) | Эн.ценность (ккал) |
| Тефтели мясные с рисом              | 80                        | 12,44                | 9,24     | 12,56        | 183,00             |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180                       | 6,46                 | 9,50     | 36,10        | 202,50             |
| Чай с молоком                       | 200                       | 0,4                  | 0,3      | 0,5          | 6,10               |
| Мандарин                            | 100                       | 0,80                 | 0,20     | 7,50         | 38,00              |
| Хлеб пшеничный                      | 80                        | 0,40                 | 0,00     | 11,30        | 46,00              |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

