



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

29 сентября 2022г

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (БЛЮДА)

	Выход 1 порции гр, шт, мл	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность (ккал)
Рыба тушеная в томатном соусе	100	13,87	7,85	6,53	150,00
Рис отварной	150	2,40	2,88	25,02	162,50
Чай с сахаром	200	0	0	9,983	39,912
Чокопай	1/28	1,12	5,040	18,20	122,64
Хлеб пшеничный	80	0,40	0,00	11,30	58,50

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



