



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

30 сентября 2022г

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (БЛЮДА)

	Выход 1 порции гр, шт, мл	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность (ккал)
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200/10	7,58	12,54	32,86	261,71
Сок	200	1	0	20,20	84,80
Сыр	20	4,1	4,7	0,5	60,7
Фрукты	100	0,5	0,5	16	33
Хлеб пшеничный	50	2	0,15	10,5	58,5

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

