



## Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

### МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

29 ноября 2022г

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (БЛЮДА)

| №<br>реп | Блюдо                                   | Выход 1<br>порции<br>гр, шт, мл | Цена<br>руб | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |             |                 |                       |
|----------|-----------------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|-------------|-----------------|-----------------------|
|          |                                         |                                 |             | Белки<br>(г)         | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Эн.ценность<br>(ккал) |
| 260      | Гуляш с птицей                          | 100                             | 21,79       | 12,06                | 10,60       | 3,36            | 160,37                |
| 203      | Макаронные изделия<br>отварные с маслом | 180                             | 7,71        | 6,46                 | 9,50        | 36,10           | 256,50                |
| 349      | Компот из<br>сухофруктов                | 200                             | 4,26        | 0,70                 | 0,05        | 20,10           | 84,75                 |
| Пр       | Фрукты                                  | 150                             | 45,45       | 0,50                 | 0,50        | 16,00           | 33,00                 |
| Пр       | Хлеб пшеничный                          | 50                              | 2,11        | 0,40                 | 0,00        | 11,30           | 58,50                 |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

