



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

02 декабря 2022г

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (БЛЮДА)

№ реп	Блюдо	Выход 1 порции гр, шт, мл	Цена руб	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность (ккал)
154	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	9,70	7,58	12,54	32,86	261,71
Пр	Снежок	200	31,44	5,80	5,00	8,00	106,00
15	Сыр	15	11,87	4,1	4,7	0,5	60,7
209	Яйцо варенное	1/40	7,83	5,1	4,6	0,3	63,00
Пр	Фрукты	100	24,93	0,5	0,5	16,00	33,00
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,11	2	0,15	10,5	58,5

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

