



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

10 января 2023г

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)
260	Гуляш с птицей	100	20,90	12,06	10,60	3,36	160,37
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	9,11	6,46	9,50	36,10	256,50
349	Компот из сухофруктов	200	4,74	0,70	0,05	20,10	84,75
Пр	Фрукты	150	38,54	0,80	0,80	19,60	94,00
71	Овощи свежие в нарезке	44	9,78	0,44	0,17	1,01	9,24
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,18	0,40	0,00	11,30	58,50
Итого		724	85,25	20,86	21,12	91,71	663,36

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

