



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

18 января 2023г

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (БЛЮДА)

№ рецеп		Выход 1 порции гр, шт, мл	Цена руб	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность (ккал)
259	Жаркое по-домашнему	200	37,04	14,61	16,53	15,15	269,71
282	Какао с молоком	200	8,80	3,88	3,10	10,20	85,51
Пр	Сыр	12	9,95	4,1	4,7	0,5	60,70
Пр	Яйцо варенная	1/40	9,28	5,1	4,6	0,3	63,00
Пр	Чокопай	1/28	18,00	1,12	5,04	18,20	122,64
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,18	0,40	0,00	11,30	46,00
Итого		530	85,25	29,21	33,97	55,65	647,56

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

