



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

26 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)
229	Рыба тушеная в томатном соусе	100	43,34	13,87	7,85	6,53	150,00
305	Рис отварной	150	12,12	2,40	2,88	25,02	162,50
516	Кисель	200	5,91	0	0	26,00	106,00
Пр	Пряник	50	13,17	4,6	5,73	16,45	103,5
15	Сыр	12	8,53	2,46	2,82	0,3	36,42
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,18	0,40	0,00	11,30	58,50
Итого		562	85,25	23,73	19,28	85,60	616,92

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



