



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

10 февраля 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)
154	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	11,97	7,58	12,54	32,86	261,71
Пр	Сок	200	16,64	5,80	5,00	8,00	106,00
209	Яйцо вареные	1/40	9,50	5,10	4,60	0,30	63,00
15	Сыр	20	13,49	4,10	4,70	0,50	60,70
Пр	Фрукты	180	31,31	0,8	0,8	24,00	49,50
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,34	2,00	0,15	10,50	58,50
Итого		690	85,25	25,38	27,79	76,16	599,41

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



