



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

21 марта 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	26,97	12,06	10,60	3,36	160,37
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	9,17	6,46	9,50	36,10	256,50
349	Компот из сухофруктов	200	4,97	0,70	0,05	20,10	84,75
71	Овощи свежие в нарезке	50	12,33	0,44	0,17	1,01	9,24
Пр	Фрукты	150	29,47	0,80	0,80	19,60	94,00
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,40	0,00	11,30	58,50
Итого		730	85,25	20,86	21,12	91,47	663,36

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

