



## Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

### МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

04 апреля 2023г

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (БЛЮДА)

| № рецепт     | Наименование блюда             | Выход<br>1<br>порции<br>гр, шт,<br>мл | Цена<br>руб  | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |             |                 |                   |
|--------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-----------------|-------------------|
|              |                                |                                       |              | Белки<br>(г)         | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Эн.ценн<br>(ккал) |
| 54-8м-2020   | Тефтели из говядины<br>паровые | 100                                   | 38,97        | 14                   | 10          | 7,83            | 176,83            |
| 54-1г-2020   | Макароны отварные              | 150                                   | 9,28         | 5                    | 5,3         | 35              | 207,7             |
| пром         | Хлеб                           | 50                                    | 2,34         | 3,83                 | 0,5         | 19,08           | 96,41             |
| 54-7хн-2020  | Компот из смеси<br>сухофруктов | 200                                   | 5,38         | 0,6                  | 0           | 22,7            | 93,2              |
| пром         | Вафли                          | 50                                    | 14,25        | 1                    | 0           | 8               | 126               |
| 54-2з-2020   | Огурец в нарезке               | 60                                    | 15,03        | 0,5                  | 0           | 1,6             | 8,4               |
| <b>Итого</b> |                                | <b>610</b>                            | <b>85,25</b> | <b>24,93</b>         | <b>15,8</b> | <b>94,21</b>    | <b>708,54</b>     |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

