



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

20 апреля 2023г

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (БЛЮДА)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход 1 порции гр, шт, мл	Цена руб	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценн (ккал)
54-6г-2020	Рис отварной	150	12,23	3,6	6,2	21,1	154,6
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке	80	31,75	9,5	7	2,5	111
54-2с-2020	Соус красный основной	50	2,88	1,65	2,35	4,55	45,95
516	Кисель	200	7,05	0	0	26	104
пром	Хлеб	50	2,34	3,83	0,5	19,08	96,41
пром	Яблоко	150	29	0,6	0,6	10,35	61,35
Итого		680	85,25	19,18	16,65	83,58	573,31

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



