



## Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

### МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

04 май 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) |
| 54-6г-2020   | Рис отварной                  | 150                                   | 12,23        | 3,6                  | 6,2          | 21,1            | 154,6             |
| 54-7р-2020   | Рыба, припущенная в<br>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             |
| <b>Итого</b> |                               | <b>680</b>                            | <b>85,25</b> | <b>19,18</b>         | <b>16,65</b> | <b>83,58</b>    | <b>573,31</b>     |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

