



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

27 Сентября 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)
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	34,75	7,25	7	4,12	111,75
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	9,35	3	3,3	15	101,70
пром	Хлеб	50	2,61	3,83	0,5	17,08	88,14
54-1з-2020	Сыр в нарезке	20	14,83	3,66	4	0	50,64
пром	Чокопай	28	18	1,12	3,55	13,2	89,23
54-7хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	5,71	0	0	22,7	90,80
Итого		548	85,25	18,86	18,35	72,10	532,26

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

