



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

12 октября 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	13,24	3,6	6,2	18,1	142,6
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке	80	33,04	8,5	8	2,5	116,3
54-2с-2020	Соус красный основной	50	6,32	1,65	1,35	4,55	36,8
516	Кисель ягодный	200	6,21	0	0	26	104
пром	Хлеб	50	2,50	3,83	0,5	17,08	96,41
пром	Яблоко	150	23,94	0,6	0,6	13,35	61,35
Итого		680	85,25	18,18	16,65	81,58	549,19

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

