



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

13 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)
260	Гуляш с мясом птицы	100	31,77	5,06	7,6	13,36	142,08
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,72	4,2	4,5	22,8	174,5
54-25гн- 2020	Какао с молоком	200	8,77	2,6	3,3	10,4	81,7
пром	Конфеты шоколадные	50	20,27	0,90	0,20	9,9	45
56-6о-2020	Яйцо вареное	44	11,22	2,53	3,05	0,25	42,77
пром	Хлеб	50	2,50	3,83	0,5	17,08	88,14
Итого		594	85,25	19,12	19,15	73,79	574,19

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

