



## Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

### МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

27 октября 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) |
| 260              | Гуляш с мясом птицы           | 100                                   | 22,87        | 5,06                 | 7,6          | 13,36           | 142,08            |
| 54-4г-2020       | Каша гречневая<br>рассыпчатая | 150                                   | 10,72        | 4,2                  | 4,5          | 22,8            | 174,5             |
| 54-25гн-<br>2020 | Какао с молоком               | 200                                   | 8,77         | 2,6                  | 3,3          | 10,4            | 81,7              |
| 54-1з-2020       | Сыр в нарезке                 | 20                                    | 18,29        | 4,66                 | 6            | 0               | 72,73             |
| пром             | Яблоко                        | 150                                   | 22,00        | 0,6                  | 0,6          | 13,35           | 61,35             |
| пром             | Хлеб                          | 50                                    | 2,60         | 3,83                 | 0,5          | 17,08           | 88,14             |
| <b>Итого</b>     |                               | <b>670</b>                            | <b>85,25</b> | <b>19,12</b>         | <b>19,15</b> | <b>73,79</b>    | <b>574,19</b>     |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

