



**Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ**

**МЕНЮ**

Горячее питание 1 – 4 классов

**14 февраля 2024г**

**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) |
| 54-10м-2020  | Капуста тушеная с мясом        | 250                                   | 44          | 12                   | 12,4         | 32              | 286               |
| пром         | Хлеб                           | 50                                    | 3           | 3,83                 | 0,5          | 17,08           | 88,14             |
| пром         | Чокопай                        | 28                                    | 19          | 1,12                 | 5,05         | 18,2            | 120,64            |
| 54-7хн-2020  | Компот из смеси<br>сухофруктов | 200                                   | 5           | 0,6                  | 0            | 12,7            | 93,2              |
| 54-3з-2020   | Помидор в нарезке              | 50                                    | 22          | 0,3                  | 0            | 2,3             | 10,5              |
| <b>Итого</b> |                                | <b>578</b>                            | <b>93</b>   | <b>18,85</b>         | <b>17,95</b> | <b>82,28</b>    | <b>598,48</b>     |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

