



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

18 марта 2024г

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)
54-9к-2020	Каша вязкая, молочная овсяная	200	14	7,3	9,6	36,8	262,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	5	0,3	0	6,7	27,6
пром	Хлеб пшеничный	50	3	3,83	0,5	17,08	88,14
54-6о-2020	Яйцо вареное	44	16	3,43	3,05	0,76	42,77
пром	Яблоко	150	39	0,68	0,68	8,9	106,21
54-1з-2020	Сыр в нарезке	20	16	3,66	5,67	0	65,67
Итого		664	93	19,2	19,5	70,24	593,19

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

