



Утверждаю  
Директор школы  
Монгуш Ш.А.

## Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

### МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

20 сентября 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) |
| 54-3г-2020   | Макароны отварные с сыром | 200                                   | 24          | 8,2                  | 8,4         | 37,8            | 259,6             |
| пром         | Хлеб                      | 50                                    | 3           | 3,83                 | 0,5         | 17,08           | 88,14             |
| 54-6о-2020   | Яйцо вареное              | 44                                    | 14          | 3,58                 | 3,05        | 0,76            | 42,77             |
| 54-25гн-2020 | Какао с молоком           | 200                                   | 10          | 2,6                  | 3,3         | 10,4            | 81,7              |
| 54-3з-2020   | Помидор в нарезке         | 25                                    | 11          | 0,15                 | 0           | 1,15            | 5,25              |
| пром         | Шок.батончик Милки Вэй    | 26                                    | 31          | 0,68                 | 4,07        | 14,82           | 101,33            |
| Итого        |                           | 545                                   | 93          | 19,04                | 19,32       | 82,01           | 578,79            |

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

