



## Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

### МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

**29 января 2025г**

### 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) |
| 54-1г-2020   | Макароны отварные              | 150                                   | 10          | 3,7                  | 4,3          | 29              | 169,5             |
| 54-2м-2020   | Гуляш из говядины              | 80                                    | 49          | 9,4                  | 9,7          | 3,3             | 138,1             |
| пром         | Хлеб                           | 50                                    | 4           | 3,83                 | 0,5          | 17,08           | 88,14             |
| пром         | Чокопай                        | 28                                    | 21          | 1,12                 | 5,05         | 18,2            | 120,64            |
| 54-7хн-2020  | Компот из смеси<br>сухофруктов | 200                                   | 9           | 0,6                  | 0            | 12,7            | 93,2              |
| <b>Итого</b> |                                | <b>508</b>                            | <b>93</b>   | <b>18,65</b>         | <b>19,55</b> | <b>80,28</b>    | <b>609,58</b>     |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

