



## Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

### МЕНЮ

Горячее питание 5 – 11 классов с ОВЗ

**20 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) |
| 54-9к-2020   | Каша вязкая, молочная<br>овсяная | 250                                   |              | 8,3                  | 12,6        | 36,8            | 294,2             |
| 54-2гн-2020  | Чай с лимоном и сахаром          | 200                                   |              | 0,3                  | 0           | 6,7             | 27,6              |
| пром         | Хлеб                             | 50                                    |              | 3,83                 | 0,5         | 17,08           | 88,14             |
| 54-1з-2020   | Сыр в нарезке                    | 20                                    |              | 4,66                 | 6           | 0               | 72,73             |
| <b>Итого</b> |                                  |                                       | <b>64,56</b> |                      |             |                 |                   |

### Полдник ОВЗ

| № рецеп |        |     |       | Выход 1<br>порции<br>гр, шт,<br>мл | Цена<br>руб | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г. |             |                 |
|---------|--------|-----|-------|------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|-----------------|
|         |        |     |       |                                    |             | Белки<br>(г)         | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) |
| Пром    | Фрукты | 100 | 20,74 | 0,68                               | 0,68        | 14,9                 | 85          |                 |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



