



Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ
МЕНЮ
 Горячее питание 1 – 4 классов
 12 марта 2025г

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)
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	10	3,7	4,3	29	169,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	42	9,4	9,7	3,3	138,1
пром	Хлеб	50	4	3,83	0,5	17,08	88,14
пром	Чокопай	28	20	1,12	5,05	18,2	120,64
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	5	0,6	0	12,7	93,2
54-3з-2020	Овощи в нарезке	30	12	0,3	0	2,3	10,5
Итого		538	93	18,95	19,55	82,58	620,08

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

