



## Комплексное меню для МБОУ Кара-Хаакской СОШ

### МЕНЮ

Горячее питание 1 – 4 классов

10 апреля 2025г

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (БЛЮДА)

| № рецеп      | 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) |
| 54-6г-2020   | Рис отварной                  | 150                                   | 14          | 3,6                  | 6,2          | 18,1            | 142,6             |
| 54-7р-2020   | Рыба, припущенная в<br>молоке | 80                                    | 46          | 8,5                  | 8            | 2,5             | 116,3             |
| 54-2с-2020   | Соус красный основной         | 50                                    | 6           | 1,65                 | 1,35         | 4,55            | 36,8              |
| 516          | Кисель ягодный                | 200                                   | 6           | 0                    | 0            | 26              | 104               |
| пром         | Хлеб                          | 50                                    | 4           | 3,83                 | 0,5          | 17,08           | 88,14             |
| пром         | Пряник                        | 50                                    | 17          | 1                    | 2            | 8               | 93                |
| <b>Итого</b> |                               | <b>580</b>                            | <b>93</b>   | <b>18,58</b>         | <b>18,05</b> | <b>76,23</b>    | <b>580,84</b>     |

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

