

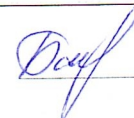
1-я смена



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
Нажиткова Н.В./
» января 2024 г.

Меню питания учащихся
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
на январь 2024 года День 4
10.01.2024

наименование	выход порции		белки	жиры	углеводы	калории
<u>Завтрак 1-4 кл</u>						
Каша вязкая молочная пшеничная	1/200	33,33	3,3	8,6	23,2	184
Яблоко	1/200	20,02	0,4	0,4	9,8	47,00
Сыр порциями	1/10	9,50	4,64	5,9	0	72
Чай с лимоном	1/200	11,16	0,53	0	9,87	42
Хлеб	1/58	4,56	3,16	0,4	19,32	196,4
Итого:		78,55				
<u>Завтрак 2 5-11 кл</u>						
Жаркое по-домашнему	1/200	98,20	29,00	32,54	25,1	658,9
С-т из свежих огурцов	1/50	11,31	0,082	1,95	3,76	275,76
Чай с лимоном	1/200	11,16	4,08	3,54	27,6	128,6
Хлеб	1/58	4,56	4,48	1,08	33,73	196,40
Итого		125,23				
<u>Обед 1-4 кл</u>						
Суп картофельный с рыбой	1/250	25,05	15,5	28,01	62,38	479,00
Жаркое по-домашнему	1/200	98,20	29,00	32,54	25,1	658,9
С-т из свежих огурцов	1/100	22,62	0,082	1,95	3,76	275,76
Компот из сухофруктов	1/200	18,92	0,7	0,09	32,1	232,8
Хлеб	1/80	6,56	4,48	1,08	33,73	196,40
Итого		171,35				

 Повар