

1-я смена



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

Меню питания учащихся
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
На январь 2024 года День 12
23.01.2024

| наименование | выход порции | цена | белки | жиры | углеводы | калории |
|--------------------------------|--------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| Завтрак 1-4 кл | | | | | | |
| Омлет с сыром | 1/200 | 44,30 | 15,5 | 18,01 | 36,96 | 273,96 |
| <i>Фрукты</i> | 1/100 | 20,02 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 |
| Чай | 1/200 | 11,16 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,60 |
| Хлеб | 1/58 | 4,56 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| Итого: | | 80,04 | | | | |
| Завтрак 2 5-11 кл | | | | | | |
| Картофельное пюре | 1/150 | 22,10 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 1/50/50 | 60,20 | 25,58 | 25,03 | 7,73 | 281,6 |
| С-т из б/к капусты с морковью | 1/50 | 16,10 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 |
| Чай | 1/200 | 11,16 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,60 |
| Хлеб | 1/58 | 4,56 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| Итого | | 113,12 | | | | |
| Обед 1-4 кл | | | | | | |
| Суп лапша домашняя | 1/250 | 34,05 | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 |
| Картофельное пюре | 1/150 | 22,10 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 1/50/50 | 60,20 | 25,58 | 25,03 | 7,73 | 281,6 |
| С-т из б/к капусты с морковью | 1/100 | 26,10 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 |
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 18,92 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,9 |
| Хлеб | 1/80 | 6,56 | 43,82 | 0,84 | 19,76 | 138,72 |
| Итого | | 167,93 | | | | |

Ваш Повар