

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

Меню питания учащихся
 МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
 на январь 2024 год 5-11 кл(СОП)День 4
26.01.2024

| наименование | выход порции | цена | белки | жиры | углеводы | калории |
|--------------------------------|--------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| <u>Завтрак 5-11 кл</u> | | | | | | |
| Каша вязкая молочная пшеница | 1/200 | 33,33 | 3,3 | 8,6 | 23,2 | 184 |
| Яблоко | 1/200 | 40,04 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| Сыр порциями | 1/20 | 19,00 | 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: | | 108,09 | | | | |
| <u>Обед 1(5-11 кл)</u> | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 1/250 | 25,05 | 15,5 | 28,01 | 62,38 | 479,00 |
| Жаркое домашнему | 1/200 | 98,20 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 378 |
| С-т из свежих огурцов | 1/100 | 22,62 | 1,3 | 6,08 | 8,52 | 95 |
| 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 |
| Апельсин | 1/200 | 37,74 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| Итого | | 209,09 | | | | |
| <u>Обед 2(5-11 кл)</u> | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 1/250 | 25,05 | 15,5 | 28,01 | 62,38 | 479,00 |
| Рагу из свинины | 1/200 | 98,20 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 378 |
| С-т из свежих огурцов | 1/100 | 22,62 | 1,3 | 6,08 | 8,52 | 95 |
| 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 |
| Апельсин | 1/200 | 37,74 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| Итого | | 203,17 | | | | |

Повар 