

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



Меню питания учащихся
 МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
 на январь 2024 год 5-11 кл (СОП) День 10
30.01.2024

наименование	выход порции	цена	белки	жиры	углеводы	калории
<u>Завтрак 5-11 кл</u>						
Запеканка из творога с джемом	1/180/20	36,33	21,15	11,7	69,00	580,00
Груша	1/200	48,04	0,4	0,4	9,8	47,00
Вафли	1/30	6,50	5,3	5,3	12,3	185,00
Какао на цельном молоке	1/200	12,80	4,08	3,54	27,6	128,6
Хлеб	1/58	4,56	4,48	1,08	33,73	176,40
Итого:		108,23				
<u>Обед 1(5-11 кл)</u>						
Суп лапша домашняя	1/250	46,40	20,63	5,00	55,17	337,10
Картофель отварной	1/180	36,30	3,50	27,75	104,40	470,00
Рыба тушеная с овощами в томате	1/130	35,60	25,36	36,00	7,60	275,00
Овощная нарезка	1/100	22,92	0,50	0,09	1,35	30,50
Компот из кураги	1/200	18,90	0,16	0,16	27,88	214,00
Хлеб	1/80	6,56	4,48	1,08	33,73	196,40
Банан	1/200	42,41	0,3	0,3	9,8	43,00
Итого						
<u>Обед 2(5-11 кл)</u>						
Суп лапша домашняя	1/250	46,40	20,63	5,00	55,17	337,10
Каша гречневая рассыпчатая	1/180	25,50	3,50	27,75	104,40	470,00
Гуляш из отварной говядины	1/130	68,20	25,36	36,00	7,60	275,00
Овощная нарезка	1/100	22,92	0,50	0,09	1,35	30,50
Компот из кураги	1/200	18,90	0,16	0,16	27,88	214,00
Хлеб	1/80	6,56	4,48	1,08	33,73	196,40
Банан	1/100	20,61	0,3	0,3	9,8	43,00
Итого						

Повар