

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
 Цыганкова Н.В./  
 05 сентября 2023 г.



Меню питания учащихся  
 МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
 на сентябрь 2023 год 5-11 кл (СОП) День 1  
**05.09.2023**

наименование	выход порции	белки	жиры	углеводы	калории
<b><u>Завтрак 5-11 кл</u></b>					
Каша жидкая молочная манная	1/180/20	25,5	18,01	142,38	360,29
Груша	1/200	0,4	0,4	9,8	47,00
Сыр порциями	1/20	5,3	5,3	12,3	85,00
Чай с лимоном	1/200/15/7	0,2	0	13,6	66,0
Хлеб	1/58	4,56	0,78	24,8	127,8
Итого:					
<b><u>Обед 1(5-11 кл)</u></b>					
Суп картофельный с бобовыми	1/250	14,5	27,45	32,18	348,25
Макаронные отварные	1/180	15,5	5,45	13,18	568,25
Котлета домашняя	1/100	20,17	31,29	59,66	392,48
С-т из б/к капусты с морковью	1/100	0,082	1,95	3,76	185,76
Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	214,6
Хлеб	1/80	4,48	1,08	33,73	196,40
Итого					
<b><u>Обед 2 (5-11 кл)</u></b>					
Суп картофельный с бобовыми	1/250	14,5	27,45	32,18	348,25
Каша гречневая рассыпчатая	1/180	15,5	5,45	13,18	568,25
Поджарка из рыбы	1/100	20,17	31,29	59,66	392,48
С-т из б/к капусты с морковью	1/100	0,082	1,95	3,76	185,76
Компот из свежих плодов	1/200	0,16	0,16	27,88	214,6
Хлеб	1/80	4,48	1,08	33,73	196,40
Итого					

Повар Ваш