



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Горячие Ключи

/Нажиткова Н.В./

«19» сентября 2023 г.

Меню диетическое для  
питания учащихся  
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
На сентябрь 2023 год  
**20.09.2023**

наименование	выход порции	белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак 1-4 кл</b>					
Запеканка из творога	1/200	25,02	0,83	16,18	143,00
Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,00
Чай	1/200	2,00	0,51	0,4	14,00
Хлеб	1/30	2,36	7,49	14,89	136,00
Итого:					
<b>Обед 1-4 кл</b>					
Суп лапша домашняя	1/250	1,8	4,98	8,13	128,10
Картофель отварной	1/160	2,04	3,68	0,5	77,00
Рыба тушеная с овощами в томате	1/100	9,67	9,87	2,27	198,00
Овощная нарезка)	1/100	13,12	32,40	7,3	188,48
Компот из свежих плодов	1/200	0,24	0,12	25,62	50,20
Хлеб	1/30	2,36	7,49	14,89	136,00
Итого					

Повар

*Бад*