

«Утверждаю»
 Директор МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
 Нажиткова Н.В./
 « 10 » сентября 2023

Меню питания учащихся
 МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
 На сентябрь 2023 год 5-11 кл (СОП) День 10
 20.09.2023

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

Повар 