

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
 /Нажиткова Н.В./  
 «13» ноября 2023



Меню питания учащихся  
 МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
 на ноябрь 2023 год 5-11 кл (ОВЗ) День 8  
 14.11.2023

| наименование                         | выход порции | цена   | белки | жиры  | углеводы | калории |
|--------------------------------------|--------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| <b><u>Завтрак 5-11 кл</u></b>        |              |        |       |       |          |         |
| Омлет с сыром                        | 1/160/10     | 44,30  | 16,41 | 22,46 | 2,30     | 277,00  |
| Яблоко                               | 1/150        | 29,89  | 0,3   | 0,3   | 7,35     | 33,30   |
| Сыр порциями                         | 1/20         | 19,00  | 4,64  | 5,9   | 0        | 71,66   |
| Чай с сахаром                        | 1/200        | 11,16  | 0,53  | 0     | 9,87     | 41,60   |
| Хлеб                                 | 1/40         | 4,56   | 3,16  | 0,4   | 19,32    | 93,52   |
| Итого:                               |              | 109,09 |       |       |          |         |
| <b><u>Обед 5-11 кл</u></b>           |              |        |       |       |          |         |
| Суп картофельный с бобовыми          | 1/250        | 35,05  | 4,9   | 5,33  | 19,23    | 144,43  |
| Каша гречневая рассыпчатая           | 1/180        | 25,50  | 8,9   | 2,4   | 39,84    | 231,86  |
| Фрикадельки мясные в сметанном соусе | 1/100        | 68,20  | 6,93  | 7,47  | 11,07    | 259,20  |
| С-т из сырых овощей                  | 1/100        | 22,92  | 1,33  | 6,08  | 8,52     | 94,12   |
| Компот из сухофруктов                | 1/200        | 18,92  | 1,16  | 0,3   | 47,26    | 196,38  |
| Хлеб                                 | 1/80         | 6,56   | 3,82  | 0,84  | 19,76    | 138,72  |
| Груша                                | 1/150        | 31,94  | 0,3   | 0,3   | 7,35     | 33,30   |
| Итого                                |              | 209,09 |       |       |          |         |
| <b><u>Обед 5-11 кл</u></b>           |              |        |       |       |          |         |
| Суп картофельный с бобовыми          | 1/250        | 35,05  | 4,9   | 5,33  | 19,23    | 144,43  |
| Картофель отварной                   | 1/180        | 25,50  | 8,9   | 2,4   | 39,84    | 231,86  |
| Поджарка из рыбы                     | 1/100        | 68,20  | 6,93  | 7,47  | 11,07    | 259,20  |
| С-т из сырых овощей                  | 1/100        | 22,92  | 1,33  | 6,08  | 8,52     | 94,12   |
| Компот из сухофруктов                | 1/200        | 18,92  | 1,16  | 0,3   | 47,26    | 196,38  |
| Хлеб                                 | 1/80         | 6,56   | 3,82  | 0,84  | 19,76    | 138,72  |
| Груша                                | 1/150        | 31,94  | 0,3   | 0,3   | 7,35     | 33,30   |
| Итого                                |              | 209,09 |       |       |          |         |

Повар