

1-я смена

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

Меню питания учащихся
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
на ноябрь 2023 года День 8
14.11.2023



наименование	выход порции	цена	белки	жиры	углеводы	калории
<u>Завтрак 1-4 кл</u>						
Омлет с сыром	1/160/10	44,30	16,41	22,46	2,30	277,00
Яблоко	1/100	20,02	0,3	0,3	7,35	33,30
Сыр порциями	1/10	9,50	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:		89,72				
<u>Завтрак 2 5-11 кл</u>						
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	1/50	11,46	1,33	6,08	8,52	94,12
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		120,88				
<u>Обед 1-4 кл</u>						
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
Итого		177,15				

Повар 