

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



Меню диетическое для  
питания учащихся  
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
На ноябрь 2023 год  
**15.11.2023**

| наименование                      | выход порции |        | белки | жиры  | углево<br>ды | калории |
|-----------------------------------|--------------|--------|-------|-------|--------------|---------|
| <b><u>Завтрак 1-4 кл</u></b>      |              |        |       |       |              |         |
| Каша вязкая<br>молочная гречневая | 1/200        | 35,33  | 4,64  | 5,90  | 0,13         | 62,72   |
| Яблоко                            | 1/100        | 21,02  | 4,64  | 5,90  | 0,13         | 62,72   |
| Вафли                             | 1/40         | 9,50   | 2,36  | 7,49  | 14,89        | 136,00  |
| Чай с молоком                     | 1/200        | 12,80  | 0,2   | 0     | 13,6         | 66,0    |
| Хлеб                              | 1/30         | 1,64   | 2,36  | 7,49  | 14,89        | 136,00  |
| Итого:                            |              | 80,29  |       |       |              |         |
| <b><u>Обед 1-4 кл</u></b>         |              |        |       |       |              |         |
| Борщ с капустой и<br>картофелем   | 1/250        | 43,05  | 7,21  | 19,68 | 48,73        | 115,00  |
| Рис припущенный                   | 1/200        | 25,50  | 24,26 | 28,66 | 244,46       | 133,30  |
| Гуляш из отварной<br>говядины     | 1/100        | 58,20  | 7,16  | 9,93  | 0,18         | 1,34    |
| С-т из сырых овощей               | 1/100        | 22,92  | 13,12 | 32,49 | 7,3          | 188,48  |
| Компот из свежих<br>плодов        | 1/200        | 18,92  | -     | -     | 0,80         | 5,73    |
| Хлеб                              | 1/30         | 1,64   | 2,36  | 7,49  | 14,89        | 136,00  |
| Итого                             |              | 170,23 |       |       |              |         |

Повар