

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

Меню питания учащихся
 МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
 На ноябрь 2023 года 5-11(СОП) День 12
 16.11.2023

наименование	выход порции	цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак 5-11 кл						
Омлет с сыром	1/200	44,30	15,5	18,01	36,96	273,96
Апельсин	1/200	40,04	0,3	0,3	7,35	33,30
Вафли	1/20	9,50	4,64	5,9	0	71,66
Чай	1/200	11,16	0,53	0	9,87	41,60
Хлеб	1/58	4,56	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого:		109,56				
Обед 1 (5-11 кл)						
Суп лапша домашняя	1/250	34,05	4,9	5,33	19,23	144,43
Картофельное пюре	1/150	22,10	3,67	5,42	36,67	210,11
Бефстроганов из отварного мяса	1/50/50	60,20	25,58	25,03	7,73	281,6
С-т из б/к капусты с морковью	1/100	26,10	1,33	6,08	8,52	94,12
Компот из сухофруктов	1/200	18,92	0,52	0,18	24,84	102,9
Хлеб	1/80	6,56	43,82	0,84	19,76	138,72
Груша	1/200	41,16	0,3	0,3	7,35	33,30
Итого		209,09				
Обед 1 (5-11 кл)						
Суп лапша домашняя	1/250	34,05	4,9	5,33	19,23	144,43
Капуста тушеная	1/150	22,10	3,67	5,42	36,67	210,11
Мясо тушеное	1/50/50	68,20	25,58	25,03	7,73	281,6
С-т из б/к капусты с морковью	1/100	26,10	1,33	6,08	8,52	94,12
Компот из сухофруктов	1/200	18,92	0,52	0,18	24,84	102,9
Хлеб	1/80	6,56	43,82	0,84	19,76	138,72
Груша	1/150	33,16	0,3	0,3	7,35	33,30
Итого		209,09				

Доеф Повар