

И.О.Директора МБОУ СОШ с. Горячие Ключи

«Утверждаю»

Лузеева С.Г./

«22» ноября 2023 г

Меню питания учащихся
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
На ноябрь 2023 год(СОП)День 2
23.11.2023

наименование	выход порции	цена	белки	жиры	углеводы	калории
<u>Завтрак 5-11 кл</u>						
Запеканка из творога с джемом	1/180/20	36,33	21,15	20,99	69,00	580,00
Груша	1/200	35,94	0,4	0,4	9,8	47,00
Сыр порциями	1/20	19,00	5,3	5,3	12,3	85,00
Какао на цельном молоке	1/200	12,80	4,08	3,54	27,6	128,6
Хлеб	1/58	4,56	4,48	1,08	33,73	196,4
Итого:		108,63				
<u>Обед 1(5-11) кл</u>						
Рассольник домашний	1/250	43,05	45,5	18,01	132,08	460,29
Плов из отварной говядины	1/200	78,20	4,48	41,08	35,23	570,40
Овощная нарезка	1/100	28,00	0,5	0,09	1,35	140,5
Кисель плодово-ягодный	1/200	18,92	0,16	0,16	27,88	214,6
Хлеб	1/80	6,56	4,48	1,08	33,73	196,40
Мандарин	1/200	42,38	0,5	0,009	1,12	2,30
Итого		209,09				
<u>Обед 2(5-11 кл)</u>						
Рассольник домашний	1/250	43,05	45,5	18,01	132,08	460,29
Макароны отварные	1/200	25,50	45,5	18,01	132,08	460,29
Гуляш из отварной говядины	1/100	68,20	4,48	41,08	35,23	570,40
Овощная нарезка	1/100	28,00	0,5	0,09	1,35	140,5
Кисель плодово-ягодный	1/200	18,92	0,16	0,16	27,88	214,6
Хлеб	1/80	6,56	4,48	1,08	33,73	196,40
Мандарин	1/100	26,88	0,5	0,009	1,12	2,30
Итого		209,09				

Повар