

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ с. Горячие Ключи

Горячие Ключи  
Нажиткова Н.В./  
октябрь 2023 г.



Меню питания учащихся  
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
на октябрь 2023 год 5-11 кл (СОП) День 10

**04.10.2023**

наименование	выход порции	цена	белки	жиры	углеводы	калории
<b><u>Завтрак 1-4 кл</u></b>						
Каша жидкая молочная манная	1/200	32,30	15,5	18,01	36,96	273,96
Апельсин	1/200	43,20	0,3	0,3	7,35	33,30
Сыр порциями	1/20	19,00	4,64	5,9	0	71,66
Чай с лимоном	1/200	11,16	0,53	0	9,87	41,60
Хлеб	1/58	4,64	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого:		110,30				
<b><u>Обед 1(5-11 кл)</u></b>						
Суп картофельный с бобовыми	1/250	38,50	4,9	5,33	19,23	144,43
Рис припущенный	1/150	25,00	3,67	5,42	36,67	210,11
Фрикадельки рыбные	1/50/50	55,20	25,58	25,03	7,73	281,6
С-т витаминный (2-й вариант)	1/100	26,20	1,33	6,08	8,52	94,12
Компот из свежих плодов	1/200	18,50	0,52	0,18	24,84	102,9
Хлеб	1/80	6,56	43,82	0,84	19,76	138,72
Яблоко	1/200	39,10	0,3	0,3	0	12,0
Итого		209,06				
<b><u>Обед 1(5-11 кл)</u></b>						
Суп картофельный с бобовыми	1/250	38,50	4,9	5,33	19,23	144,43
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	19,20	3,67	5,42	36,67	210,11
Фрикадельки мясные в сметанном соусе	1/50/50	79,20	25,58	25,03	7,73	281,6
С-т витаминный (2-й вариант)	1/100	26,20	1,33	6,08	8,52	94,12
Компот из свежих плодов	1/200	18,90	0,52	0,18	24,84	102,9
Хлеб	1/80	6,56	43,82	0,84	19,76	138,72
Яблоко	1/100	19,55	0,3	0,3	0	12,0
Итого		208,11				

Повар