

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



Меню питания учащихся  
 МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
 на октябрь 2023 год 5-11 кл (СОП) День 9  
**05.10.2023**

наименование	выход порции	цена	белки	жиры	углеводы	калории
<b><u>Завтрак 5-11кл</u></b>						
Каша пшениная с изюмом	1/190/10	33,33	45,5	18,01	142,00	360,29
Банан	1/200	40,04	0,4	0,4	9,8	47,00
Сыр порциями	1/10	19,00	5,3	5,3	12,3	185,00
Чай с молоком	1/200	12,80	0,2	0	13,6	66,0
Хлеб	1/58	4,64	4,08	1,08	33,73	176,4
Итого:		109,81				
<b><u>Обед 1( 5-11 кл)</u></b>						
Борщ с капустой и картофелем	1/250	43,05	1,8	4,32	10,9	540,75
Плов	1/200	78,20	9,00	53,1	55,14	540,4
С-т из б/к капусты с морковью	1/80	22,92	0,16	0,16	27,42	212,6
Кисель плодово-ягодный	1/200	18,92	0,16	0,16	27,88	214,6
Хлеб	1/80	6,56	4,08	1,08	33,73	176,4
Груша	1/150	39,44	0,4	0	0,4	66,0
Итого						
<b><u>Обед 2( 5-11 кл)</u></b>						
Борщ с капустой и картофелем	1/250	43,05	1,8	4,32	10,9	540,75
Макароны отварные	1/200	25,50	9,00	53,1	55,14	540,4
Бефстроганов из отварного мяса		68,20	9,00	53,10	55,14	540,4
С-т из б/к капусты с морковью	1/80	22,92	0,16	0,16	27,42	212,6
Кисель плодово-ягодный	1/200	18,92	0,16	0,16	27,88	214,6
Хлеб	1/80	6,56	4,08	1,08	33,73	176,4
Груша	1/100	23,94	0,4	0	0,4	66,0
Итого		209,09				

Повар

*Басф*