

Директор МБОУ СОШ с. Горячие Ключи

Нажиткова Н.В./

ноября 2023 г.

Меню питания учащихся
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
на ноябрь 2023 год 5-11 кл (СОП) День 5
08.11.2023



наименование	выход порции	цена	белки	жиры	углеводы	калории
<u>Завтрак 5-11 кл</u>						
Каша рисовая с изюмом	1/200	33,30	3,3	8,6	23,2	183,4
Мандарин	1/200	42,00	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	4,56	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого:		110,02				
<u>Обед 1(5-11 кл)</u>						
Суп картофельный с крупой	1/250	35,05	2,7	2,78	14,58	318,25
Макаронны отварные	1/150	25,50	5,1	7,5	13,18	90,68
Тефтели 1-й вариант	1/60/50	68,20	6,93	4,47	11,07	159,20
Овощная нарезка	1/100	22,92	0,72	0,09	2,25	12,69
Компот из сухофруктов	1/200	12,92	1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб	1/80	4,56	43,82	0,84	19,76	138,72
Груша	1/150	27,88	0,13	0,12	0,2	23,00
Итого		209,09				
<u>Обед 2(5-11 кл)</u>						
Суп картофельный с крупой	1/250	35,05	2,7	2,78	14,58	318,25
Рис припущенный	1/150	23,10	5,1	7,5	13,18	90,68
Фрикадельки рыбные	1/100	55,60	6,93	4,47	11,07	159,20
Овощная нарезка	1/100	28,00	0,72	0,09	2,25	12,69
Компот из сухофруктов	1/200	12,92	1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб	1/80	4,56	43,82	0,84	19,76	138,72
Груша	1/200	41,83	0,13	0,12	0,2	23,00
		209,09				

Повар