

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Горячие Ключи



Нажиткова Н.В./
«09» ноября 2023

Меню питания учащихся
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
ноябрь 2023 год 5-11 кл (СОП) День 6
09.11.2023

наименование	выход порции	цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак 5-11 кл						
Запеканка из творога с джемом	1/160/20	36,33	25,02	16,83	36,18	400,32
Банан	1/200	40,96	0,3	0,3	7,35	33,30
Сыр порциями	1/20	19,00	4,64	5,9	0	71,66
Какао на цельном молоке	1/200	12,80	3,78	0,67	26,00	125,11
Хлеб	1/58	4,646	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого:		109,09				
Обед 1 (5-11 кл)						
Суп лапша домашняя	1/250	46,40	2,98	2,83	15,7	100,13
Рагу из свинины	1/200	78,20	21,92	24,08	18,26	377,47
Овощная нарезка	1/100	22,92	0,72	0,09	2,25	12,69
Кисель плодово-ягодный	1/200	18,92	0,24	0,12	28,52	145,08
Хлеб	1/80	6,56	3,82	0,84	19,76	138,72
Груша	1/150	36,09	0,3	0,3	7,35	33,30
Итого		209,09				
Обед 2 (5-11 кл)						
Суп лапша домашняя	1/250	46,40	2,98	2,83	15,7	100,13
Жаркое по-домашнему	1/200	78,20	21,92	24,08	18,26	377,47
Овощная нарезка	1/100	22,92	0,72	0,09	2,25	12,69
Кисель плодово-ягодный	1/200	18,92	0,24	0,12	28,52	145,08
Хлеб	1/80	6,56	3,82	0,84	19,76	138,72
Груша	1/150	36,09	0,3	0,3	7,35	33,30
Итого		209,09				

Повар