«Утверждаю»
И.О.Директора МБОУ СОШ с.Горячие Ключи
_____/ Субботина С.Ю./
«__»октября 2023 г.

Меню питания учащихся
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
на октябрь 2023 год 5-11 кл(СОП)День 3
11.10.2023

наименование	выход порции	цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак 5-11 кл						
Омлет с сыром	1/190/10	44,30	25,5	47,81	92,38	438,29
Огурец свежий	1/100	20,02	0,7	6,0	2,4	67,00
Сыр порциями	1/10	9,50	5,3	5,3	12,3	85,00
Чай с лимоном	1/200	11,16	0,2	0	27,6	56,00
Хлеб	1/58	6,56	4,48	1,08	33,73	196,4
Апельсин	1/100	22,30	0,7	0,6	0	0,15
Итого:		113,84				
Обед 1 (5-11 кл)						
Суп из овощей с зеленым горошком	1/250	34,05	32,13	5,00	55,00	308,1
Каша гречневая рассыпчатая	1/200	18,90	3,78	7,78	96,29	442,00
Печень по-строгоновски	1/50/50	64,20	13,26	16,00	12,03	501,00
С-т из б/к капусты с морковью	1/100	22,92	0,082	1,95	3,76	185,76
Компот из свежих плодов	1/200	18,92	0,16	0,16	27,88	184,6
Хлеб	1/80	6,56	4,48	1,08	33,73	196,40
Груша	1/200	43,54	0,7	0,6	0	0,15
Итого		209,09				
Обед 2 (5-11 кл)						
Суп из овощей с зеленым горошком	1/250	34,05	32,13	5,00	55,00	308,1
Рис припущенный	1/200	17,90	3,78	7,78	96,29	442,00
Рыба тушеная с овощами в томате	1/50/50	54,70	13,26	16,00	12,03	501,00
С-т из б/к капусты с морковью	1/100	22,92	0,082	1,95	3,76	185,76
Компот из свежих плодов	1/200	18,90	0,16	0,16	27,88	184,6
Хлеб	1/80	6,56	4,48	1,08	33,73	196,40
Груша	1/150	32,87	0,7	0,6	0	0,15
Итого		209,09				

Повар _____