

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
Нажиткова Н.В./  
ноября 2023 г.



Меню диетическое для  
питания учащихся  
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
На ноябрь 2023 год  
**10.11.2023**

наименование	выход порции		белки	жиры	углеводы	калории
<b><u>Завтрак 1-4 кл</u></b>						
Каша вязкая молочная гречневая	1/200	35,33	4,64	5,90	0,13	62,72
Яблоко	1/100	21,02	4,64	5,90	0,13	62,72
Вафли	1/40	9,50	2,36	7,49	14,89	136,00
Чай с молоком	1/200	12,80	0,2	0	13,6	66,0
Хлеб	1/30	1,64	2,36	7,49	14,89	136,00
Итого:		80,29				
<b><u>Обед 1-4 кл</u></b>						
Борщ с капустой и картофелем	1/250	43,05	7,21	19,68	48,73	115,00
Рис припущенный	1/200	25,50	24,26	28,66	244,46	133,30
Гуляш из отварной говядины	1/100	58,20	7,16	9,93	0,18	1,34
С-т из сырых овощей	1/100	22,92	13,12	32,49	7,3	188,48
Компот из свежих плодов	1/200	18,92	-	-	0,80	5,73
Хлеб	1/30	1,64	2,36	7,49	14,89	136,00
Итого		170,23				

Повар