

«Утверждаю»
И.О. Директора МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
Субботина С.Ю./



Меню питания учащихся
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
На октябрь 2023 год 5-11 кл (СОП) День 14
16.10.2023

наименование	выход порции	цена	белки	жиры	углеводы	калорий
<u>Завтрак 5-11 кл</u>						
Каша жидкая молочная манная	1/200	36,33	15,5	18,01	36,96	273,96
Яблоко	1/200	37,94	0,3	0,3	7,35	33,30
Сыр порциями	1/20	19,00	4,64	5,9	0	71,66
Чай	1/200	11,16	0,53	0	9,87	41,60
Хлеб	1/40	4,64	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого:		109,07				
<u>Обед 5-11 кл</u>						
Суп картофельный с рыбой	1/250	35,05	8,71	2,54	14,56	115,96
Макароны отварные	1/150	25,50	5,1	7,5	13,18	318,25
Мясо тушеное	1/50/50	68,20	9,67	9,87	2,27	196,53
С-т из б/к капусты с морковью	1/80	22,92	1,33	6,08	8,52	94,12
Компот из сухофруктов	1/200	8,92	1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб	1/60	6,54	3,82	0,84	19,76	138,72
Банан	1/150	41,94	1,16	0,3	8,52	92,10
Итого		209,09				
<u>Обед 2 (5-11 кл)</u>						
Суп картофельный с рыбой	1/250	35,05	8,71	2,54	14,56	115,96
Плов из отварной говядины	1/200	85,90	9,67	9,87	2,27	196,53
С-т из б/к капусты с морковью	1/80	22,92	1,33	6,08	8,52	94,12
Компот из сухофруктов	1/200	8,92	1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб	1/60	6,56	3,82	0,84	19,76	138,72
Банан	1/150	41,94	1,16	0,3	8,52	92,10
Итого		207,29				

Повар

Баф