

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
 Нажиткова Н.В.  
 07 сентября 2023 г.



Меню питания учащихся  
 МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
 На сентябрь 2023 год 5-11 кл (СОП) День 7  
**22.09.2023**

наименование	выход порции	белки	жиры	углеводы	калории
<b><u>Завтрак 5-11 кл</u></b>					
Каша жидкая Дружба	1/200	3,3	8,6	23,2	283,4
Вафли	1/60	0,3	0,3	7,35	33,30
Яблоко	1/200	4,16	5,9	0,02	71,66
Кофейный напиток	1/200	3,6	2,67	29,2	155,20
Хлеб	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого:					
<b><u>Обед 1( 5-11кл)</u></b>					
Суп крестьянский с крупой	1/250	2,7	2,78	14,58	190,68
Капуста тушеная	1/150	4,35	12,0	33,21	258,24
Мясо тушеное	1/50/50	9,67	9,87	2,27	196,53
Овощная нарезка	1/100	1,33	6,08	8,52	94,12
Компот из свежих плодов	1/200	0,52	0,18	24,84	102,9
Хлеб	1/60	3,82	0,84	19,76	138,72
Яблоко	1/100	0,3	0,3	7,35	33,30
Итого					
<b><u>Обед 2( 5-11кл)</u></b>					
Суп крестьянский с крупой	1/250	2,7	2,78	14,58	190,68
Макароны отварные	1/150	4,35	12,0	33,21	258,24
Гуляш из отварной говядины	1/50/50	9,67	9,87	2,27	196,53
Овощная нарезка	1/100	1,33	6,08	8,52	94,12
Компот из свежих плодов	1/200	0,52	0,18	24,84	102,9
Хлеб	1/60	3,82	0,84	19,76	138,72
Итого					

Повар