



Меню питания учащихся
 МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
 на сентябрь 2023 год 5-11 кл (СОП) День 8
27.09.2023

наименование	выход порции	белки	жиры	углеводы	калории
<u>Завтрак 5-11 кл</u>					
Омлет с сыром	1/160/10	16,41	22,46	2,30	277,00
Яблоко	1/200	0,3	0,3	7,35	33,30
Сыр порциями	1/20	4,64	5,9	0	71,66
Чай с сахаром	1/200	0,53	0	9,87	41,60
Хлеб	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого:					
<u>Обед 5-11 кл</u>					
Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,9	5,33	19,23	144,43
Каша гречневая рассыпчатая	1/180	8,9	2,4	39,84	231,86
Фрикадельки мясные в сметанном соусе	1/100	6,93	7,47	11,07	259,20
С-т из сырых овощей	1/100	1,33	6,08	8,52	94,12
Компот из сухофруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб	1/80	3,82	0,84	19,76	138,72
Итого					
<u>Обед 1 (5-11 кл)</u>					
Суп картофельный с бобовыми	1/250	4,9	5,33	19,23	144,43
Картофель отварной	1/180	8,9	2,4	39,84	231,86
Поджарка из рыбы	1/100	6,93	7,47	11,07	259,20
С-т из сырых овощей	1/100	1,33	6,08	8,52	94,12
Компот из сухофруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38
Хлеб	1/80	3,82	0,84	19,76	138,72
Итого					