



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

Меню диетическое для  
питания учащихся  
МБОУ СОШ с. Горячие Ключи  
На октябрь 2023 год  
**03.10.2023**

наименование	выход порции		белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак 1-4 кл</b>						
Каша вязкая молочная пшенная	1/200	36,33	25,02	0,83	16,18	143,00
Яблоко	1/150	32,02	0,4	0,4	9,8	47,00
Чай без сахара	1/200	9,50	2,00	0,51	0,4	14,00
Хлеб	1/30	2,64	2,36	7,49	14,89	136,00
Итого:		80,49				
<b><u>Обед 1-4 кл</u></b>						
Суп лапша домашняя	1/250	35,60	1,8	4,98	8,13	128,10
Рагу из овощей	1/160	26,20	2,04	3,68	0,5	77,00
Гуляш из отварной говядины	1/100	58,20	9,67	9,87	2,27	198,00
С-т из свежих огурцов	1/100	25,30	13,12	32,40	7,3	188,48
Кисель плодово- ягодный	1/200	17,80	0,24	0,12	25,62	50,20
Хлеб	1/30	6,56	2,36	7,49	14,89	136,00
Итого		169,66				

Повар Баф