

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



Меню питания учащихся
 МБОУ СОШ с. Горячие Ключи
 на октябрь 2023 год 5-11 кл(СОП) День 13
03.10.2023

наименование	выход порции	цена	белки	жиры	углеводы	калории
<u>Завтрак 5-11 кл</u>						
Каша жидкая Дружба	1/190/10	36,33	25,5	18,01	142,38	360,29
Банан	1/150	37,94	0,4	0,4	9,8	47,00
Сыр порциями	1/20	19,00	5,3	5,3	12,3	85,00
Чай с лимоном	1/200	11,16	4,08	3,54	27,6	128,6
Хлеб	1/58	4,64	4,48	1,08	33,73	196,4
Итого:		109,07				
<u>Обед 1(5-11 кл)</u>						
Щи из свежей капусты	1/250	45,20	15,5	28,01	62,38	479,00
Жаркое по-домашнему	1/200	97,10	29,00	32,54	25,1	658,9
Овощная нарезка	1/100	33,00	0,082	1,95	3,76	275,76
Компот из свежих плодов	1/200	18,50	0,7	0,09	32,1	232,8
Хлеб	1/80	6,58	4,48	1,08	33,73	196,40
Итого		197,38				
<u>Обед 2(5-11 кл)</u>						
Щи из свежей капусты	1/250	45,20	15,5	28,01	62,38	479,00
Рагу из свинины	1/200	92,80	29,00	32,54	25,1	658,9
Овощная нарезка	1/100	33,00	0,082	1,95	3,76	275,76
Компот из свежих плодов	1/200	18,50	0,7	0,09	32,1	232,8
Хлеб	1/80	6,58	4,48	1,08	33,73	196,40
Итого		196,08				

Повар Бай