



Утверждаю  
директор МБОУ СШ с.Рыткучи  
Н.Б.Сангаджиева

*Н.Б. Сангаджиева*

## Меню на 08 марта 2024

### Завтрак I 8-00

наименование блюда	масса порции(гр)		калорийность(ккал)	
	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12лет и ст
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,60	193,60
сыр твердый в нарезке	15,0	15,0	54,50	54,50
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
<b>итого за завтрак</b>	<b>305,0</b>	<b>305,0</b>	<b>374,60</b>	<b>374,60</b>

### Завтрак II 10-00

каша молочная гречневая	200,0	250,0	197,9	247,3
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
сыр твердый в нарезке	15,0	15,0	54,50	54,50
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
<b>итого за завтрак</b>	<b>505,0</b>	<b>555,0</b>	<b>572,50</b>	<b>621,9</b>

### Обед 14-00

томат в с/с	100,0	100,0	9,7	9,7
рассольник домашний на м/б	250,0	300,0	184	221
овощное рагу	250,0	250,0	242,28	272,3
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из сухофруктов	200,0	200,0	95	95
<b>итого за обед</b>	<b>880,0</b>	<b>930,0</b>	<b>724,6</b>	<b>791,6</b>

### Ужин 18-30

курица запеченная	100	100	185	185
макароны отв с слив маслом	200	200	275	275
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,60	193,60
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
<b>итого за ужин</b>	<b>590,0</b>	<b>590,0</b>	<b>780,10</b>	<b>780,10</b>

### Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
йогурт питьевой	250	250	119,2	119,2
<b>итого за ужин</b>	<b>310</b>	<b>330</b>	<b>338,20</b>	<b>411,20</b>
<b>итого за день</b>			<b>2789,98</b>	<b>2979,40</b>

Зав. производством

*И.Б. Кузнецова*

И.Б.Кузнецова