

Утверждаю
И.о.директора МБОУ СШ с.Рыткучи

 Е.Н.Корчева

Меню на 09 октября 2023

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
итого за завтрак			374,60	374,60

Завтрак II 10-00

каша молочная манная	200,0	250,0	202,9	253,7
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
итого за завтрак			523,00	573,8

Обед 14-00

салат из огурца и кукурузы с луком	100,0	100,0	90	90
борщ с капустой, картофелем на м/	250,0	300,0	152	182,4
бефстроганов	100,0	100,0	130,6	130,6
каша перловая	250,0	250,0	180	180
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из кураги	200,0	200,0	95,6	95,6
итого за обед			841,8	872,2

Ужин 18-30

плов из риса с фруктами	200,0	250,0	238,4	298
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
итого за ужин			558,50	618,10

Поздний ужин 21-00

булочка сдобная	60,0	80,0	224	336
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
яблоко свежее	150,0	150,0	54,0	54,0
итого за ужин			329,50	441,50
итого за день			2627,40	2880,20

Зав. производством



Киреева З.А.