



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

Н.Б. Сангаджиева

Меню на 10 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
итого за завтрак	305,0	305,0	374,60	374,60

Завтрак II 10-00

каша молочная "Дружба"	200,0	250,0	204,5	255
чай с лимоном	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
яйцо вареное вкрутую	1 шт	1шт	78,5	78,5
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
итого за завтрак	490,0	540,0	603,10	653,6

Обед 14-00

салат из огурца и лука	100,0	100,0	59,1	59,1
щи с квашеной капустой на м/б	250,0	300,0	122,6	147,12
бефстроганов	100,0	100,0	130,6	130,6
горошница	250,0	250,0	258,8	258,8
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из замор ягод	200,0	200,0	95	95
итого за обед	980,0	1030,0	859,7	884,2

Ужин 18-30

рыба тушеная в томате с овощал	150	150	180	180
каша гречневая	250	250	180	180
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	690,0	690,0	680,10	680,10

Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
йогурт	250	250	119,2	119,2
итого за ужин	310	330	338,20	411,20
итого за день			2855,70	3003,72

Зав. производство.

И.Б. Кузнецова

И.Б.Кузнецова