



Утверждаю
директор МБОУ СШ с.Рыткучи

И.Б. Сангаджиева

И.Б.Сангаджиева

Меню на 11 января 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			374,60	374,60

Завтрак II 10-35

каша молочная пшеничная	200,0	250,0	240	275
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
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
итого за завтрак			668,60	703,6

Обед 13-00, 14-05

салат из свеж капусты и моркови	100,0	100,0	81,5	81,5
борщ с квашеной капустой	250,0	300,0	152	182,4
котлета рыбная	100,0	100,0	180	180
макароны отв с слив маслом	200,0	200,0	275	275
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из замор ягод	200,0	200,0	95	95
итого за обед			977,1	1007,5

Ужин 18-30

запеканка манная с мясом	250,0	300,0	315,4	378,4
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			635,50	698,50

Поздний ужин 21-00

пирог с вареньем	60	80	216,7	289
чай с сахаром	200	200	51,5	51,5
итого за ужин			268,20	340,50
итого за день			2924,00	3124,70

Зав. производства *И.Б. Кузнецова*

И.Б.Кузнецова