



Утверждаю
директор МБОУ СШ с.Рыткучи

Н.Б.Сангаджиева

Меню на 12 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 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
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
итого за завтрак			626,50	675,9

Обед 13-00, 14-05

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
итого за обед			724,6	791,6

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
итого за ужин			780,10	780,10

Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
молоко питьевое	200	200	101,32	101,32
итого за ужин			320,32	393,32
итого за день			2826,10	3015,52

Зав. пров:

И.Б.Кузнецова