



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

Н.Б. Сангаджиева

Меню на 14 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
яйцо вареное вкрутую	1ш	1ш	78,5	78,5
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
итого за завтрак	290,0	290,0	398,60	398,60

Завтрак II 10-30

каша молочная пшеничная	200,0	250,0	236,28	295
какао с молоком	200,0	200,0	138,90	138,90
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	655,0	705,0	752,28	811

Обед 12-30, 14-00

томат в с/с	100,0	100,0	9,7	9,7
суп картофельный с рисом	250,0	300,0	147,1	176,52
солянка с капустой	250,0	250,0	291,6	291,6
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из замор ягод	200,0	200,0	95	95
итого за обед	880,0	930,0	737,0	766,4

Ужин 18-30

бефстроганов	100	100	130,6	130,6
макаронны 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	590,0	590,0	725,70	725,70

Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
сок фруктовый	200,0	200,0	140	140
	260	280		
итого за ужин			359,00	432,00
итого за день			2972,58	3133,72

Зав. производство

И.Б. Кузнецова

И.Б.Кузнецова