



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

## Меню на 20 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
<b>итого за завтрак</b>			<b>374,60</b>	<b>374,60</b>

### Завтрак II 10-30

каша молочная пшенная	200,0	250,0	240	245
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
<b>итого за завтрак</b>			<b>614,60</b>	<b>619,6</b>

### Обед 14-00

салат из квашеной капусты с лук	100,0	100,0	60	60
суп картофельный с фасолью	250,0	300,0	208	249,6
каша гречневая	250,0	250,0	180	180
курица запеченная	100,0	100,0	185	185
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из изюма	200,0	200,0	101,9	101,9
<b>итого за обед</b>			<b>928,5</b>	<b>970,1</b>

### Ужин 18-30

котлета рыбная	150	150	180	180
картофельное пюре	250	300	247,3	307
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
<b>итого за ужин</b>			<b>747,40</b>	<b>807,10</b>

### Поздний ужин 21-00

пирог с вареньем	60	80	216,7	289
чай с сахаром	200,0	200,0	51,5	51,5
<b>итого за ужин</b>			<b>268,20</b>	<b>340,50</b>
<b>итого за день</b>			<b>2933,30</b>	<b>3111,90</b>

Зав. производств

*И.Б. Кузнецова*

И.Б.Кузнецова