

Утверждаю  
И.о.директора МБОУ СШ с.Рыткучи



Е.Н.Корчева

## Меню на 20 октября 2023

### 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 9-40, 10-35

каша молочная гречневая	200,0	250,0	197,9	247,3
чай с сахаром и лимоном	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>572,50</b>	<b>621,9</b>

### Обед 13-00, 14-05

салат из свежих помидоров	80,0	80,0	51,0	51,0
суп с макаронными изделиями	250,0	300,0	185,1	222,1
жаркое по домашнему	250,0	300,0	340	408
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из замор ягод	200,0	200,0	95	95
<b>итого за обед</b>			<b>864,7</b>	<b>969,7</b>

### Ужин 18-30

ленивые голубцы	250,0	250,0	300	300
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>620,10</b>	<b>620,10</b>

### Поздний ужин 21-00

пирог с вареньем	60,0	80,0	216,7	289
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
<b>итого за ужин</b>			<b>322,20</b>	<b>394,50</b>
<b>итого за день</b>			<b>2754,10</b>	<b>2980,80</b>

Зав. производством



Киреева З.А.