



Утверждаю
директор МБОУ СШ с.Рыткучи

Н.Б. Сангджиева Н.Б.Сангджиева

Меню на 21 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 10-00

суп молоч с макар изделиями	200,0	250,0	189	237
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
яйцо вареное вкрутую	1шт	1шт	78,50	78,50
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
итого за завтрак			641,60	689,6

Обед 14-00

томат в собственном соку	100,0	100,0	9,7	9,7
свекольник	250,0	300,0	189	226,8
овощное рагу	250,0	300,0	242,28	272,3
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из сливы	200,0	200,0	98,6	98,6
итого за обед			733,2	801,0

Ужин 18-30

пудинг манный с консерв фру	200	200	283	283
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			603,10	603,10

Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
чай с сахаром	200,0	200,0	51,5	51,5
итого за ужин			270,50	343,50
итого за день			2622,98	2811,80

Зав. производств

И.Б. Кузнецова

И.Б.Кузнецова