

Утверждаю  
И.о. директора МБОУ СШ с.Рыткучи

Е.Н.Корчева

## Меню на 21 ноября 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 09-40, 10-35

каша молочная гречневая	200,0	250,0	197,9	247,3
какао с молоком	200,0	200,0	138,9	138,9
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>659,90</b>	<b>709,3</b>

### Обед 13-00, 14-05

икра кабачковая	100,0	100,0	79	79
щи с квашеной капустой на м <sub>у</sub>	250,0	300,0	122,6	147,12
бефстроганов	100,0	100,0	130,6	130,6
каша пшенная	250,0	250,0	180	180
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из сухофруктов	200,0	200,0	55,8	55,8
<b>итого за обед</b>			<b>761,6</b>	<b>786,1</b>

### Ужин 18-30

тефтели мясные	250	250	360	360
капуста тушеная	100	100	73,1	73,1
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>753,20</b>	<b>753,20</b>

### Поздний ужин 21-00

бисквит	60	80	167,2	223
компот из свеж/мор ягоды	200,0	200,0	95	95
<b>итого за ужин</b>			<b>262,20</b>	<b>318,00</b>
<b>итого за день</b>			<b>2811,50</b>	<b>2941,22</b>

Зав. производст

И.Б.Кузнецова