



Утверждаю  
директор МБОУ СШ с.Рыткучи

*Н.Б. Сангаджиева*

Н.Б.Сангаджиева

## Меню на 22 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 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
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
<b>итого за завтрак</b>			<b>713,90</b>	<b>763,3</b>

### Обед 12-30, 14-00

икра кабачковая	100,0	100,0	79	79
щи с квашеной капустой на м,	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
сок яблочный	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>2865,50</b>	<b>2995,22</b>

Зав. производства

*И.Б. Кузнецова*

И.Б.Кузнецова