



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

## Меню на 31 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 рисовая   | 200,0 | 250,0 | 240           | 275          |
| 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        |
| апельсин свежий         | 100,0 | 100,0 | 33,00         | 33,00        |
| <b>итого за завтрак</b> |       |       | <b>647,60</b> | <b>682,6</b> |

### Обед 12-30, 14-00

|                                 |       |       |              |              |
|---------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|
| салат из свежей капусты и моркк | 100,0 | 100,0 | 81,5         | 81,5         |
| суп картофельн с конс/сайрой    | 250,0 | 300,0 | 143          | 171,3        |
| гуляш                           | 100,0 | 100,0 | 130,6        | 130,6        |
| каша пшеничная                  | 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>784,5</b> | <b>812,8</b> |

### Ужин 18-30

|                       |       |       |               |               |
|-----------------------|-------|-------|---------------|---------------|
| котлета мясная        | 80    | 100   | 193,6         | 211           |
| соус красный основной | 50    | 50    | 35,5          | 35,5          |
| овощи тушеные         | 250   | 250   | 73,4          | 73,4          |
| 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>622,60</b> | <b>640,00</b> |

### Поздний ужин 21-00

|                      |       |       |                |                |
|----------------------|-------|-------|----------------|----------------|
| плюшка               | 60    | 80    | 224            | 336            |
| молоко питьевое      | 200,0 | 200,0 | 101,32         | 101,32         |
| <b>итого за ужин</b> |       |       | <b>325,32</b>  | <b>437,32</b>  |
| <b>итого за день</b> |       |       | <b>2754,62</b> | <b>2947,32</b> |

Зав. производством

*И.Б. Кузнецова*

И.Б.Кузнецова