

Утверждаю
директор МБОУ СШ с.Рыткучи

Н.Б.Сангаджиева

Меню на 10 декабря 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
итого за завтрак			374,60	374,60

Завтрак II 10-00

каша молочная пшеничная	200,0	250,0	197,9	247,3
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
итого за завтрак			572,50	621,9

Обед 14-00

салат из отв свеклы и лука	100,0	100,0	150	150
суп с клецками	250,0	300,0	168	201,6
плов мясной	250,0	250,0	437	437
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из кураги	200,0	200,0	95,6	95,6
итого за обед			1044,2	1077,8

Ужин 18-30

гуляш	100	100	130,6	130,6
картофель отварной в молоке	250	250	180	180
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			630,70	630,70

Поздний ужин 21-00

бисквит	60	80	167,2	223
компот из консер/ фруктов	20	20	140	140
итого за ужин			307,20	363,00
итого за день			2929,20	3068,00

Зав. производст

И.Б.Кузнецова