

Утверждаю  
директор МБОУ СШ с.Рыткучи  
Н.Б.Сангаджијева



## Меню на 11 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
<b>итого за завтрак</b>			<b>374,60</b>	<b>374,60</b>

### Завтрак II 09-40, 10-35

каша молочная "Дружба"	200,0	250,0	204,5	255
чай с лимоном	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
яйцо вареное вкрутую	1 шт	1шт	78,5	78,5
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>657,10</b>	<b>707,6</b>

### Обед 13-00, 14-05

салат из огурца и лука	100,0	100,0	59,1	59,1
щи с квашеной капустой на м/б	250,0	300,0	122,6	147,12
бефстроганов	100,0	100,0	130,6	130,6
горошница	250,0	250,0	258,8	258,8
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из замор ягод	200,0	200,0	95	95
<b>итого за обед</b>			<b>859,7</b>	<b>884,2</b>

### Ужин 18-30

рыба тушеная в томате с овощал	150	150	180	180
каша гречневая	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
<b>итого за ужин</b>			<b>680,10</b>	<b>680,10</b>

### Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
йогурт фруктовый	250	250	140	140
<b>итого за ужин</b>			<b>359,00</b>	<b>432,00</b>
<b>итого за день</b>			<b>2930,50</b>	<b>3078,52</b>

Зав. производство *И.Б.Кузнецова*

*И.Б.Кузнецова*