

Утверждаю  
директор МБОУ СШ с.Рыткучи

Н.Б.Сангаджиева

## Меню на 22 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 пшенная	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
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
<b>итого за завтрак</b>			<b>668,60</b>	<b>703,6</b>

### Обед 13-00, 14-05

салат из свеж капусты и моркови	100,0	100,0	81,5	81,5
борщ с квашеной капустой	250,0	300,0	152	182,4
котлета рыбная	100,0	100,0	180	180
макароньы отв с слив маслом	200,0	200,0	275	275
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>977,1</b>	<b>1007,5</b>

### Ужин 18-30

запеканка манная с мясом	250,0	300,0	315,4	378,4
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>635,50</b>	<b>698,50</b>

### Поздний ужин 21-00

пирог с вареньем	60	80	216,7	289
чай с сахаром	200	200	51,5	51,5
<b>итого за ужин</b>			<b>268,20</b>	<b>340,50</b>
<b>итого за день</b>			<b>2924,00</b>	<b>3124,70</b>

Зав. производств

И.Б.Кузнецова