

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



## Меню на 28 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 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
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 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>2775,62</b>	<b>2968,32</b>

Зав. производствол

И.Б.Кузнецова