

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



Меню на 10 января 2025

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	305,0	305,0	374,60	374,60

Завтрак II 10-30

каша молочная рисовая	200,0	250,0	200,7	250
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
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
итого за завтрак	655,0	705,0	629,30	678,6

Обед 12-30, 14-00

салат из свежей капусты и моркови	100,0	100,0	81,5	81,5
суп картофельн с конс/сайрой	200,0	250,0	142,75	171,3
гуляш	100,0	100,0	130,6	130,6
каша пшеничная	200,0	230,0	144	165,6
хлеб пшеничный	80,0	80,0	217,8	290,4
компот из сухофруктов	200,0	200,0	55,8	55,8
итого за обед	880,0	960,0	772,5	895,2

Ужин 18-30

котлета мясная	80,0	100,0	184	230
соус красный основной	50,0	50,0	35,5	35,5
горошница	250,0	250,0	308,8	308,83
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			848,40	894,43

Поздний ужин 21-00

плюшка	60	80	224	336
молоко питьевое	200,0	200,0	101,32	101,32
итого за ужин	260	280	325,32	437,32
итого за день			2101,67	2385,72

Зав. производством

ИБ.Кузнецова