

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



Меню на 12 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
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
сыр твердый в нарезке	15,0	15,0	54,50	54,50
итого за завтрак	305,0	305,0	374,60	374,60

Завтрак II 10-30

каша молочная манная	250,0	250,0	253,7	253,7
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,60	193,60
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
итого за завтрак	690,0	690,0	627,80	627,8

Обед 14-00

салат из огурцов и кукурузы с луком	100	100	90	90
борщ с капустой, картофелем на м/б	200	250	152	182,4
гуляш из оленины	100	100	130,6	130,6
горошница	200	230	190,4	238
хлеб пшеничный	90	120	217,8	290,4
компот из кураги	200	200	95,6	95,6
итого за обед	890,0	1000,0	876,4	1027,0

Ужин 18-30

ленивые голубцы	250	250	300	300
хлеб пшеничный	90	120	217,8	290,4
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
итого за ужин	550,0	580,0	644,30	716,90

Поздний ужин 21-00

булочка сдобная	60	80	224	336
компот из консерв/фруктов	200,0	200,0	140	140
итого за ужин	260	280	364,00	476,00
итого за день			2887,10	3222,30

Зав. производством

И.Б.Кузнецова