



Утверждаю
директор МБОУ СШ с.Рыткучи

Н.Б.Сангаджиева

Меню на 12 марта 2024

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 гречневая	200,0	250,0	240	275
чай с лимоном	200,0	200,0	48,10	48,10
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
итого за завтрак	655,0	705,0	665,20	700,2

Обед 12-30, 14-00

икра кабачковая	100,0	100,0	75	75
суп с макаронными изделиями	250,0	300,0	185,1	222,1
жаркое по домашнему	0,25	0,30	340	408
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из замор ягод	200,0	200,0	95	95
итого за обед	630,3	680,3	888,7	993,7

Ужин 18-30

омлет натуральный	180	180	252	252
горошек зеленый отварной	50	50	19,4	19,4
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
итого за ужин	520,0	520,0	591,50	591,50

Поздний ужин 21-00

пирог с вареньем	60	80	216,7	289
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
итого за ужин	260	280	268,20	340,50
итого за день			2788,20	3000,50

Зав. производств

И.Б.Кузнецова