



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

Меню на 13 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 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
итого за завтрак	655,0	705,0	668,60	703,6

Обед 12-30, 14-00

капуста тушеная	100,0	100,0	73,1	73,1
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
итого за обед	980,0	1030,0	776,1	804,4

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
итого за ужин	670,0	690,0	622,60	640,00

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			2767,22	2959,92

Зав. производство

И.Б.Кузнецова

И.Б.Кузнецова