



Утверждаю  
директор МБОУ СШ с.Рыткучи

*Н.Б. Сангаджиева*  
Н.Б. Сангаджиева

## Меню на 14 января 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
<b>итого за завтрак</b>			<b>374,60</b>	<b>374,60</b>

### Завтрак II 10-35

каша молочная "Дружба"	200,0	250,0	204,5	255
чай с лимоном	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
яйцо вареное вкрутую	1 шт	1шт	78,5	78,5
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
мандарин свежий	100,0	100,0	49,00	49,00
<b>итого за завтрак</b>			<b>652,10</b>	<b>702,6</b>

### Обед 13-00, 14-05

салат из огурца и лука	100,0	100,0	59,1	59,1
щи с квашеной капустой на м/б	250,0	300,0	122,6	147,12
бефстроганов	100,0	100,0	130,6	130,6
горошница	250,0	250,0	258,8	258,8
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из замор ягод	200,0	200,0	95	95
<b>итого за обед</b>			<b>859,7</b>	<b>884,2</b>

### Ужин 18-30

рыба тушеная в томате с овощам	150	150	180	180
каша гречневая	250	250	180	180
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>680,10</b>	<b>680,10</b>

### Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
сок фруктовый	200	200	140	140
мармелад	0,02	0,02	89	89
<b>итого за ужин</b>			<b>448,00</b>	<b>521,00</b>
<b>итого за день</b>			<b>3014,50</b>	<b>3162,52</b>

Зав. производств

*И.Б. Кузнецова*

И.Б. Кузнецова