

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



## Меню на 14 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>305,0</b>	<b>305,0</b>	<b>374,60</b>	<b>374,60</b>

### Завтрак II 10-30

суп молоч с макар изделиями	200,0	250,0	189	237
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
яйцо вареное вкрутую	45,0	45,0	78,80	78,50
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
<b>итого за завтрак</b>	<b>685,0</b>	<b>735,0</b>	<b>641,90</b>	<b>689,6</b>

### Обед 14-00

томат консервированный в с/ соку	100,0	100,0	9,7	9,7
свекольник	200,0	250,0	189	226,8
овощное рагу	250,0	250,0	242,28	272,3
хлеб пшеничный	90,0	120,0	217,8	290,4
компот из сухофруктов	200,0	200,0	98,6	98,6
<b>итого за обед</b>	<b>840,0</b>	<b>920,0</b>	<b>757,4</b>	<b>897,8</b>

### Ужин 18-30

запеканка творожно-рисовая	200	200	380	380
соус сметанный	50	50	57,4	57,4
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
<b>итого за ужин</b>	<b>540,0</b>	<b>540,0</b>	<b>757,50</b>	<b>757,50</b>

### Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
кефир м.д.ж.3,2%	200,0	200,0	56	56
<b>итого за ужин</b>	<b>260</b>	<b>280</b>	<b>275,00</b>	<b>348,00</b>
<b>итого за день</b>			<b>2806,38</b>	<b>3067,50</b>

Зав. производством

Кузнецова И.Б.