



Утверждаю  
И.о. директора МБОУ СШ с.Рыткучи

А.К. Кафизова

## Меню на 14 ноября 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>305,0</b>	<b>305,0</b>	<b>374,60</b>	<b>374,60</b>

### Завтрак II 10-30

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
<b>итого за завтрак</b>	<b>490,0</b>	<b>540,0</b>	<b>603,10</b>	<b>653,6</b>

### Обед 14-00

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>980,0</b>	<b>1030,0</b>	<b>859,7</b>	<b>884,2</b>

### Ужин 18-30

гуляш из оленины	100	100	130,6	130,6
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>640,0</b>	<b>640,0</b>	<b>630,70</b>	<b>630,70</b>

### Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
компот из консер/ фруктов	200	200	140	140
<b>итого за ужин</b>	<b>260</b>	<b>280</b>	<b>359,00</b>	<b>432,00</b>
<b>итого за день</b>			<b>2827,10</b>	<b>2975,12</b>

Зав. производством *Ночина* А.Г. Ночина