

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

Меню на 18 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
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 пшеничная	200,0	250,0	240	275
чай с лимоном	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб ржаной	48,0	72,0	186,5	242,0
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	473,0	547,0	607,50	698

Обед 14-00

салат из свежей капусты и моркови	100,0	100,0	81,5	81,5
борщ с квашеной капустой	250,0	300,0	152	182,4
котлета рыбная	100,0	100,0	193,6	193,6
макароны отв с слив маслом	200,0	200,0	275	275
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из замор ягод	200,0	200,0	95	95
итого за обед	930,0	980,0	990,7	1021,1

Ужин 18-30

запеканка манная с мясом	250,0	300,0	315,4	378,4
соус красный основной	50,0	50,0	35,5	35,5
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	590,0	640,0	671,00	734,00

Поздний ужин 21-00

пирог с вареньем	60	80	216,7	289
компот из конс/фруктов	200	200	140	140
итого за ужин	260	280	356,70	429,00
итого за день			3000,50	3256,70

Зав. производством

И.Б.Кузнецова