

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

Меню на 19 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 10-00

каша молочная гречневая	200,0	250,0	197,9	247,3
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб ржаной	48,0	72,0	186,5	242,0
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
итого за завтрак	608,0	682,0	564,90	669,8

Обед 14-00

томат консервированный в с/с	100,0	100,0	9,7	9,7
рассольник домашний на м/б	250,0	300,0	184	221
овощное рагу	250,0	250,0	242,28	272,3
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из сухофруктов	200,0	200,0	95	95
итого за обед	880,0	930,0	724,6	791,6

Ужин 18-30

курица запеченная	100	100	185	185
макароны отв с слив маслом	200	200	275	275
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	590,0	780,10	780,10

Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
молоко питьевое	200	200	101,32	101,32
итого за ужин	260	280	320,32	393,32
итого за день			2764,50	3009,42

Зав. производством

И.Б.Кузнецова