



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

Меню на 20 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	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
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	565,40	670,3

Обед 14-00

салат из отварной свеклы и лука	100,0	100,0	150	150
суп с клецками	250,0	300,0	168	201,6
плов мясной	250,0	250,0	437	437
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из кураги	200,0	200,0	95,6	95,6
итого за обед	880,0	930,0	1044,2	1077,8

Ужин 18-30

гуляш	100	100	130,6	130,6
картофель отварной в молоке	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
итого за ужин	640,0	640,0	630,70	630,70

Поздний ужин 21-00

бисквит	60	80	167,2	223
компот из консерв фруктов	200,0	200,0	140,00	140,00
итого за ужин	260	280	307,20	363,00
итого за день			2922,10	3116,40

Зав. производством

И.Б.Кузнецова