

Утверждаю
И.о.директора МБОУ СШ с.Рыткучи



Е.Н.Корчева

Меню на 20 октября 2023

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			374,60	374,60

Завтрак II 9-40, 10-35

каша молочная гречневая	200,0	250,0	197,9	247,3
чай с сахаром и лимоном	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
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			572,50	621,9

Обед 13-00, 14-05

салат из свежих помидоров	80,0	80,0	51,0	51,0
суп с макаронными изделиями	250,0	300,0	185,1	222,1
жаркое по домашнему	250,0	300,0	340	408
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из замор ягод	200,0	200,0	95	95
итого за обед			864,7	969,7

Ужин 18-30

ленивые голубцы	250,0	250,0	300	300
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			620,10	620,10

Поздний ужин 21-00

пирог с вареньем	60,0	80,0	216,7	289
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
итого за ужин			322,20	394,50
итого за день			2754,10	2980,80

Зав. производством



Киреева З.А.