


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

Меню на 21 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 "Дружба"	200,0	250,0	204,5	255
чай с лимоном	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб ржаной	48,0	72,0	186,5	242,0
яйцо вареное вкрутую	1 шт	1шт	78,5	78,5
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
итого за завтрак	608,0	682,0	650,00	756

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
курица запеченная	100,0	100,0	185	185
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
итого за обед	980,0	1030,0	914,1	938,6

Ужин 18-30

бефстроганов	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
итого за ужин	640,0	640,0	630,70	630,70

Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
итого за ужин	260	280	270,50	343,50
итого за день			2839,90	3043,42

Зав. производством

И.Б.Кузнецова