


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

## Меню на 22 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>305,0</b>	<b>305,0</b>	<b>374,60</b>	<b>374,60</b>

### Завтрак II 10-00

каша молочная манная	200,0	250,0	253,70	253,70
чай с сахаром	200,0	200,0	138,90	138,90
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
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
<b>итого за завтрак</b>	<b>623,0</b>	<b>697,0</b>	<b>762,60</b>	<b>818,1</b>

### Обед 14-00

икра морковная	100,0	100,0	79	79
суп с зеленым горошком на м/б	250,0	300,0	129,5	155,4
котлета рыбная	100,0	100,0	160	160
макароны отв с слив маслом	200,0	200,0	275	275
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из сухофруктов	200,0	200,0	55,8	55,8
<b>итого за обед</b>	<b>930,0</b>	<b>980,0</b>	<b>892,9</b>	<b>918,8</b>

### Ужин 18-30

винегрет	150	150	115	115
плов мясной	250	250	437	437
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
<b>итого за ужин</b>	<b>690,0</b>	<b>690,0</b>	<b>872,10</b>	<b>872,10</b>

### Поздний ужин 21-00

булочка "Домашняя" молочная	60	80	187,4	249,9
молоко питьевое	200,0	200,0	101,32	101,32
<b>итого за ужин</b>	<b>260</b>	<b>280</b>	<b>288,72</b>	<b>351,22</b>
<b>итого за день</b>			<b>3190,92</b>	<b>3334,82</b>

Зав. производством

И.Б.Кузнецова