

Утверждаю  
и.о.директора МБОУ СШ с.Рыткучи  
*Шар* А.К.Кафизова



## Меню на 25 сентября 2024

### Завтрак I 8-00

наименование блюда	масса порции(гр)		калорийность(ккал)	
	7-11лет	12 и стар	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 10-30

каша молочная манная	250	250	253,7	253,7
хлеб ржаной	48	72	186,5	242
масло сливочное/порция/	10	10	75	75
чай с сахаром	200	200	51,5	51,5
<b>итого за завтрак</b>	<b>508,0</b>	<b>532,0</b>	<b>566,70</b>	<b>622,2</b>

### Обед 14-00

салат из огурца и кукурузы с луком	100	100	90	90
борщ с капустой, картофелем на му	200	250	152	182,4
котлета мясная	100	100	193,6	211
горошница	<b>200</b>	<b>230</b>	190,4	238
хлеб пшеничный	90	120	217,8	290,4
компот из кураги	200	200	95,6	95,6
<b>итого за обед</b>	<b>890,0</b>	<b>1000,0</b>	<b>939,4</b>	<b>1107,4</b>

### Ужин 18-30

ленивые голубцы	250	250	300	300
хлеб пшеничный	80	80	193,6	193,6
масло сливочное/порция/	10	10	75	75
чай с сахаром	200	200	51,5	51,5
<b>итого за ужин</b>			<b>620,10</b>	<b>620,10</b>

### Поздний ужин 21-00

булочка сдобная	60	80	224	336
компот из консер/ фруктов	200,0	200,0	140	140
<b>итого за ужин</b>	<b>260</b>	<b>280</b>	<b>364,00</b>	<b>476,00</b>
<b>итого за день</b>			<b>2244,70</b>	<b>2580,20</b>

Зав. производством

И.Б.Кузнецова