

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



Меню на 26 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
итого за завтрак	305,0	305,0	374,60	374,60

Завтрак II 10-30

каша молочная пшенная	200	250	240	275
хлеб ржаной	48	72	186,5	242
масло сливочное/порция/	10	10	75	75
чай с лимоном	200	200	48,1	48,1
йогурт питьевой	150	150	101	101
итого за завтрак	408,0	432,0	410,60	466,10

Обед 14-00

салат из квашеной капусты с луком	100	100	60	60
суп фасолевый	200	250	208	249,6
каша гречневая	200	250	180	180
курица запеченная	100	100	185	185
хлеб пшеничный	90	120	217,8	290,4
компот из изюма	200	200	101,9	101,9
итого за обед	890,0	1020,0	952,7	1066,9

Ужин 18-30

котлета мясная	100	100	193,6	211
картофель отварной в молоке	200	200	180	180
хлеб пшеничный	80	80	193,6	193,6
масло сливочное/порция/	10	10	75	75
чай с сахаром	200	200	51,5	51,5
итого за ужин			642,20	659,60

Поздний ужин 21-00

пирог с вареньем	60	80	216,7	289
сок яблочный	200,0	200,0	76,9	76,9
итого за ужин	260	280	293,60	365,90
итого за день			1721,90	1908,40

Зав. производством

И.Б.Кузнецова