

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



Меню на 28 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
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
сыр твердый в нарезке	15,0	15,0	54,50	54,50
итого за завтрак	305,0	305,0	374,60	374,60

Завтрак II 10-30

суп молоч с макар изделиями	200,0	250,0	189	237
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,60	193,60
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
яйцо вареное вкрутую	45,0	45,0	78,80	78,50
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
итого за завтрак	685,0	735,0	641,90	689,6

Обед 14-00

томат консервированный в с/ соку	100,0	100,0	9,7	9,7
свекольник	200,0	250,0	189	226,8
овощное рагу	250,0	250,0	242,28	272,3
хлеб пшеничный	90,0	120,0	217,8	290,4
компот из сухофруктов	200,0	200,0	98,6	98,6
итого за обед	840,0	920,0	757,4	897,8

Ужин 18-30

запеканка творожно-рисовая	200	200	380	380
соус сметанный	50	50	57,4	57,4
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	540,0	540,0	757,50	757,50

Поздний ужин 21-00

домашнее печенье	60	80	219	292
кефир м.д.ж.3,2%	200,0	200,0	56	56
итого за ужин	260	280	275,00	348,00
итого за день			2806,38	3067,50

Зав. производством

Кузнецова И.Б.

Кузнецова И.Б.