

Утверждаю
и.о.директора МБОУ СШ с.Рыткучи

А.К.Кафизова



Меню на 28 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 гречневая	200	250	197,9	247,3
хлеб ржаной	48	72	186,5	242
масло сливочное/порция/	10	10	75	75
какао с молоком	200	200	138,9	138,9
яблоко свежее	150	150	54	54
итого за завтрак	408,0	432,0	454,40	509,90

Обед 14-00

икра кабачковая	100	100	79	79
щи с квашеной капустой на м/б	200	250	122,6	147,12
бефстроганов	100	100	130,6	130,6
каша пшеничная	200	230	160	180,0
хлеб пшеничный	90	120	217,8	290,4
компот из сухофруктов	200	200	55,8	55,8
итого за обед	890,0	1000,0	765,8	882,9

Ужин 18-30

тефтели мясные	250	250	360	360
капуста тушеная	100	100	73,1	73,1
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	640,0	640,0	701,70	701,70

Поздний ужин 21-00

бисквит	60	80	167,2	223
чай с сахаром	200	200	51,5	51,5
итого за ужин	260	280	218,70	274,50
итого за день			1413,10	1586,02

Зав. производством

И.Б.Кузнецова