

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



Меню на 29 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
итого за завтрак	305,0	305,0	374,60	374,60

Завтрак II 10-00

каша молочная гречневая	200,0	250,0	197,9	247,3
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
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
итого за завтрак	655,0	705,0	626,50	675,9

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 пшенная	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 тушенная	100	100	73,1	73,1
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	640,0	640,0	753,20	753,20

Поздний ужин 21-00

бисквит	60	80	167,2	223
молоко питьевое	200,0	200,0	74	74
итого за ужин	260	280	241,20	297,00
итого за день			2761,30	2983,62

Зав. производством

И.Б.Кузнецова