

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

А.К.Кафизова



Меню на 29 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 манная	200	250	197,9	247,3
хлеб ржаной	48	72	186,5	242
масло сливочное/порция/	10	10	75	75
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
яблоко свежее	150	150	54	54
итого за завтрак	608,0	682,0	564,9	669,8

Обед 14-00

салат из соленых огурцов,горошка	100	100	93	93
суп овощной на мясном бульоне	200	250	129,5	155,4
ленивые голубцы	250	250	300	300
хлеб пшеничный	90	120	217,8	290,4
компот из замор ягод	200	200	95	95
итого за обед	840,0	920,0	835,3	933,8

Ужин 18-30

гуляш	100	100	130,6	130,6
макаронны отв с слив маслом	200	200	275	275
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	590,0	590,0	674,20	674,20

Поздний ужин 21-00

булочка сдобная	60	80	224	336
чай с сахаром	200	200	51,5	51,5
итого за ужин	260	280	275,50	387,50
итого за день			1539,40	1749,90

Зав. производством

И.Б.Кузнецова