



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

## Меню на 29 ноября 2024

### 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
<b>итого за завтрак</b>	<b>305,0</b>	<b>305,0</b>	<b>374,60</b>	<b>374,60</b>

### Завтрак II 10-30

каша молочная рисовая	200	250	200,7	250
хлеб пшеничный	90	120	217,8	290,4
масло сливочное/порция/	10	10	75	75
чай с сахаром	200	200	51,5	51,5
<b>итого за завтрак</b>	<b>500,0</b>	<b>580,0</b>	<b>545,00</b>	<b>666,9</b>

### Обед 14-00

салат из квашенной капусты с луком	<b>100</b>	<b>100</b>	60	60
суп рыбный	200	250	142,75	171,3
гуляш	<b>100</b>	<b>100</b>	130,6	130,6
каша пшеничная	<b>200</b>	<b>230</b>	144	165,6
хлеб пшеничный	90	120	217,8	290,4
компот из сухофруктов	<b>200</b>	<b>200</b>	55,8	55,8
<b>итого за обед</b>	<b>890,0</b>	<b>1000,0</b>	<b>751,0</b>	<b>873,7</b>

### Ужин 18-30

котлета мясная	100	100	193,6	211
соус красный основной	50	50	35,5	35,5
горошница	<b>200</b>	<b>230</b>	190,4	238
хлеб пшеничный	80	80	193,6	193,6
масло сливочное/порция/	10	10	75	75
чай с сахаром	200	200	51,5	51,5
<b>итого за ужин</b>	<b>640,0</b>	<b>670,0</b>	<b>688,10</b>	<b>753,10</b>

### Поздний ужин 21-00

плюшка	60	80	224	336
молоко питьевое	200,0	200,0	101,32	101,32
<b>итого за ужин</b>	<b>260</b>	<b>280</b>	<b>325,32</b>	<b>437,32</b>
<b>итого за день</b>			<b>1995,87</b>	<b>2352,52</b>

Зав. производством Ночина А.Г.Ночина