

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



Меню на 30 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 10-30

запеканка творожно-рисовая с изюмом	200,0	200,0	380	380
чай с сахаром	200,0	200,0	51,50	51,50
хлеб ржаной	48,0	72,0	186,5	242,0
соус сметанный	50,0	50,0	57,40	57,40
масло сливочное	10,0	10,0	75,00	75,00
яблоко свежее	150,0	150,0	54,00	54,00
итого за завтрак	658,0	682,0	804,40	859,9

Обед 14-00

салат из соленых огурцов,горошка	100,0	100,0	93	93
суп крестьянский с гречневой крупой	250,0	300,0	129,5	155,4
ленивые голубцы	250,0	250,0	300	300
хлеб пшеничный	80,0	100,0	193,6	242,0
компот из замор ягод	200,0	200,0	95	95
итого за обед	880,0	950,0	811,1	885,4

Ужин 18-30

гуляш	100,0	100,0	130,6	130,6
макароны отв с слив маслом	200,0	200,0	275	275
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	590,0	590,0	725,70	725,70

Поздний ужин 21-00

булочка сдобная	60	80	51,5	51,5
кефир м.д.ж. 3,2%	200,0	200,0	56,00	56,00
итого за ужин			107,50	107,50
итого за день	260	280	2823,30	2953,10

Зав. производством

И.Б.Кузнецова