

Утверждаю  
и.о.директора МБОУ СШ с.Рыткучи

А.К.Кафизова

## Меню на 30 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
<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

суп молоч с макар изделиями	200	250	225	237
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
<b>итого за завтрак</b>	<b>608,0</b>	<b>682,0</b>	<b>679,40</b>	<b>746,90</b>

### Обед 14-00

лечо из сладкого перца	100	100	45	45
суп гороховый на м/б	250	300	191,9	230,2
бефстроганов	100	100	130,6	130,6
каша гречневая	200	230	150	165,5
хлеб пшеничный	90	120	217,8	290,4
компот из сухофруктов	200	200	55,8	55,8
<b>итого за обед</b>	<b>940,0</b>	<b>1050,0</b>	<b>791,1</b>	<b>917,5</b>

### Ужин 18-30

азу по татарски	300	300	291,6	291,6
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>590,0</b>	<b>590,0</b>	<b>560,20</b>	<b>560,20</b>

### Поздний ужин 21-00

плюшка	60	80	224	336
чай с сахаром	200	200	51,5	51,5
<b>итого за ужин</b>	<b>260</b>	<b>280</b>	<b>275,50</b>	<b>387,50</b>
<b>итого за день</b>			<b>1495,20</b>	<b>1733,60</b>

Зав. производством

И.Б.Кузнецова