



Утверждаю
И.о. директора МБОУ СШ с.Рыткучи

А.К.Кафизова

Меню на 30 октября 2023

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			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	51,5	51,5
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
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			572,50	621,9

Обед 14-00

томат в с/с	100	100	9,7	9,7
рассольник домашний на м/б	250	300	184	221
овощное рагу	250	250	242,28	272,3
хлеб пшеничный	80,0	80,0	193,6	193,6
компот из сухофруктов	200,0	200,0	55,8	55,8
итого за обед			685,4	752,4

Ужин 18-30

плов с курицей	250	250	210,5	252
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			530,60	572,10

Поздний ужин 21-00

печенье	60	80	219	292
молоко питьевое	200	200	51,5	51,5
итого за ужин			270,50	343,50
итого за день			2433,58	2664,50

Зав. производством

Кузнецова И.Б.