

«Утверждаю»



Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 16.10.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
3	гуляш из говядины	100	13,5	13,1	3,2	185,6
4	макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
5	кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
6	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
7	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1