

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



## МЕНЮ

на 19.10.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
2	суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
3	рыба припущенная в молоке (горбуша)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
4	рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
5	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
6	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
7	соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5