

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 24.10.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яблоки	150	0,5	0,5	16	33
2	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
3	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
4	Тефтели из говядины с рисом	100	8,7	8,8	4,9	133,1
5	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
6	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
7	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 25.10.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
4	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
6	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Торгалыг

 Сапры Э.Т.



МЕНЮ

на 26.10.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Конфеты	15	0,015	0	11,91	48,15
2	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
3	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
4	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,6	8,2	4,8	165,4
5	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
6	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
7	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

 Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 27.10.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	5,8	13,6	125,5
3	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
4	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
5	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6