

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Торгалыг

Э.Т. Санчы

Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 13.11.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1	каша вязкая молочная ячневая	200	299	7	9	29
2	какао с молоком	200	110	5	4	13
3	хлеб ржано-пшеничный	30	51	2	0	10
4	мандарин	140	59	5	4	13

№	Название блюд Обед	Масса (г)	Ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1	помидор в нарезке	60	13	1	0	3
2	рассольник ленинградский	200	156	5	6	14
3	плов с курицей	200	335	15	15	33
4	хлеб пшеничный	45	106	3	0	22
5	компот из кураги	200	67	1	0	16

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Торгалыг

Э.Т. Санчы

Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 14.11.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1	каша Дружба	150	167	4	4	18
2	чай с лимоном и сахаром	200	28	0	0	7
3	хлеб ржано-пшеничный	30	51	2	0	10
4	омлет с сыром	75	188	10	11	2
5	яблоко	120	53	1	1	12

№	Название блюд Обед	Масса (г)	Ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1	икра морковная	60	68	1	4	6
2	суп крестьянский с крупой	200	146	5	6	11
3	тефтели из говядины с рисом	100	153	9	9	5
4	картофельное пюре	150	139	3	5	20
5	хлеб пшеничный	45	106	3	0	22
6	компот из смеси сухофруктов	200	81	1	0	20
7	соус красный основной	20	14	1	1	2



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 16.11.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1	каша вязкая молочная пшеничная	150	203	7	6	30
2	чай с сахаром	200	27	0	0	7
3	хлеб ржано-пшеничный	30	51	2	0	10
4	омлет натуральный	75	124	6	9	2
5	яблоко	120	73	1	1	13

№	Название блюд Обед	Масса (г)	Ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1	икра кабачковая	60	47	1	3	4
2	суп фасолевый	200	156	6	5	14
3	котлета рыбная (горбуша)	100	165	15	8	5
4	рис отварной	150	204	4	5	36
5	хлеб ржано-пшеничный	30	51	2	0	10
6	компот из чернослива	200	81	1	0	19
7	соус красный основной	20	14	1	1	2

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Торгалыг
Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 18.11.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд	Масса (г)	Ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1	каша вязкая молочная пшениная	150	295	6	8	28
2	чай с лимоном и сахаром	200	28	0	0	7
3	хлеб ржано-пшеничный	30	51	2	0	10
4	сыр твердых сортов в нарезке	15	64	4	4	0
5	мандарин	110	55	1	0	8