

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 20.11.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Масло сливочное порциями	15	0,1	10,8	0,1	132,2
2	Каша вязкая молочная пшениная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (яблоко)	120	0,9	0,2	8	42
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№	Название блюд Обед	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	4,9	10,1	110,4
3	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
4	Гуляш из говядины	100	16,8	16,3	4	232
5	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	15,6	59,7
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 21.11.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	20,8	139,4
2	Тефтели из говядины	100	8,7	8,8	4,9	153,1
3	Фрукт (мандарин)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
4	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	110,4
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2

№	Название блюд Обед	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4,1	1,6	50
2	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	136
3	Плов из говядины	200	15,3	14,7	38,6	388,3
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

«Утверждаю»



Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 22.11.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	133,9
2	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	15,5	68,3
4	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	40,9
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№	Название блюд Обед	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2
3	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,2	30,4	187,1
4	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
5	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 23.11.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Каша «Дружба»	150	3,7	7,3	26	166,6
2	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	180,6
3	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	55
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
5	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2

№	Название блюд Обед	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	6,1	4,3	74,2
2	Суп гороховый	200	6,6	4,6	16,3	133,1
3	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,4	203,5
4	Рыба припущенная в молоке	90	14,8	10,3	2,6	162,9
5	Соус белый основной	20	0,5	0,7	0,8	12,5
6	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
5	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2

«Утверждаю»



Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 24.11.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареное	50	5,2	5	1	62,2
2	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	9,5	20,7	185,6
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
4	Фрукт (банан)	150	2,3	0	31,6	143,4
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	21,1	105,5

№	Название блюд Обед	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	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,7	18,5	119,6
3	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
4	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
5	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

