

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



## МЕНЮ

на 11.11.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	63.7
2	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.9	4.05	21.5	198.3
3	Фрукт (яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	86.6
4	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
5	Джем фруктовый	10	0.1	0	7.2	29
6	хлеб ржано-пшеничный	302	2	0.4	10	51.2

№	Название блюд Обед	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	10.5
2	Суп из овощей	200	1.4	3.7	11	81.2
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	243.7
4	Гуляш из говядины	90	12.1	11.7	2.8	195.6
5	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
6	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

«Утверждаю»



Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

## МЕНЮ

на 10.11.2023г.

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	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
6	Джем фруктовый	10	0.1	0	7.2	29

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



## МЕНЮ

на 09.11.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	6.9	25,5	196,85
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(горбуша)	90	14.8	10.3	2.5	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
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	10	51.2

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



## МЕНЮ

на 08.11.2023г.

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	23,8
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

