

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

**МЕНЮ**  
на 09.01.2024г.  
Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	255,8
2	Гуляш из говядины	100	16,8	16,3	4	232
3	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,9	73,3
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2

№	Название блюд <b>Обед</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68
2	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,7	10,7	145,6
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	153,1
5	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
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 10.01.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Масло сливочное с порциями	15	0,1	9,8	0,1	132,2
2	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,3	4,2	20,7	155,8
3	Фрукт (груша)	150	0,6	0,5	13,5	68,3
4	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№	Название блюд <b>Обед</b>	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	2,7	5,7	10,7	110,4
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,3	36	233,7
4	Курица тушеная с морковью	100	12,1	5,7	4,4	126,4
6	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

## МЕНЮ

на 11.01.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,6	6,4	29,95	202,6
2	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	123,9
3	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	12,8	73,3
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2

№	Название блюд <b>Обед</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
2	Суп фасолевый	200	5,8	4,6	14,4	155,9
3	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
4	Котлета рыбная (горбуша)	100	14,6	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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



## МЕНЮ

на 12.01.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	56,6
2	Суп молочный с рисом	200	3,9	6,5	18,3	133,4
3	Фрукт (банан)	150	2,3	0	27,6	143,4
4	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№	Название блюд <b>Обед</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,8	5,8	13,6	125,5
3	Капуста тушеная с мясом птицы	200	14,8	8,2	10,4	182,9
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
6	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



### МЕНЮ

на 13.01.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Суббота

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	5,4	0	63,7
2	Каша вязкая молочная пшениная	150	6,2	7,9	28,2	294,9
3	Фрукт (мандарин)	110	0,8	0,2	7,5	55
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2

№	Название блюд <b>Обед</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Суп гороховый	200	5,7	4,6	16,3	173,1
2	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
3	Печень говяжья по-строгановски	100	12,4	12,6	5,3	189,2
4	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

## МЕНЮ

на 15.01.2023г.

Возрастная категория: 7-17 лет..

Понедельник

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Масло сливочное с порциями	15	0,1	10,8	0,1	132,2
2	Каша вязкая молочная пшеничная	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 <b>Обед</b>	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
6	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



## МЕНЮ

на 16.01.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	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 с рисом	100	8,7	8,8	4,9	153,1
3	Фрукт (банан)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
4	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	110,4
5	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2

№	Название блюд <b>Обед</b>	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 отварной 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 17.01.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	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 (банан)	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 <b>Обед</b>	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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

**МЕНЮ**

на 18.01.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Каша «Дружба»	150	3,7	73,	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 пшеничный	30	2	0,4	10	51,2

№	Название блюд <b>Обед</b>	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	0,7	0,5	1,8	14,1
6	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
7	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг  
*Санчы Э.Т.*

### МЕНЮ

на 30.01.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Понедельник

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Масло сливочное с порциями	15	0,1	10,8	0,1	132,2
2	Каша вязкая молочная пшеничная	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 <b>Обед</b>	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	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
4	Гуляш из говядины	100	16,8	16,3	4	232
6	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг  
Санчы Э.Т.

## МЕНЮ

на 31.01.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	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 (банан)	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 <b>Обед</b>	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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5