



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 03.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
2	Гуляш из говядины	100	16,8	16,3	4	232
3	Фрукт (банан)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Чай с сахаром	200	0,3	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	Салат с помидорами и огурцами	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Крупа гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	243,7
4	Гуляш из говядины	90	12,1	11,7	2,8	195,6
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

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



МЕНЮ

на 04.09.2024г.

. Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд Завтрак	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 пшеничная	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Фрукт (мандарин)	120	0,9	0,2	8	42
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 Обед	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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,3	36	233,7
4	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
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 05.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	9,8	20,7	185,6
2	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	86,6
3	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	110,4
4	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 с яблоками с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
2	Суп фасолевый	200	2,7	5,7	10,7	110,4
3	Каша перловка рассыпчатая	150	4,4	5,2	30,4	187,1
4	Рыба (горбуша) припущенная на молоке	90	14,8	10,3	2,5	162,9
6	Соус красный основной	20	0,5	0,7	0,8	12,5
7	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
8	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 06.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	133,9
2	Суп молочный с вермишелью	200	3,9	6,5	18,3	133,4
3	Фрукт (банан)	150	2,3	0	31,6	143,4
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

№	Название блюд Обед	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Салат с белокочанной капустой с морковью	200	5,7	4,6	16,3	173,1
2	Суп гороховый	200	2,7	5,7	10,7	110,4
3	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
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 07.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Суббота

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Масло сливочное порциями	15	0,1	9,8	0,1	132,2
2	Каша молочная пшенная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (мандарин)	120	0,9	0,2	8	42
4	Щиповник	200	0,5	0,2	19,4	81,3
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 фруктовый	60	1	6,1	5,8	81,5
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	243,7
4	Капуста тушеная с мясом птицы	200	14,8	8,2	10,4	182,9
6	Компот из 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 09.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Понедельник

№	Название блюд Завтрак	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 пшеничная	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Фрукт (мандарин)	120	0,9	0,2	8	42
4	Кисель	200	1,6	1,1	8,6	50,9
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 свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,3	36	233,7
4	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
5	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 10.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареная	50	5,2	5	1	62,6
2	Каша Дружба	150	3,7	7,3	26	166,6
3	Фрукт (банан)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Какао с молоком	200	0,3	0	6,7	27,9
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 фруктовый	200	5,7	4,6	16,3	173,1
2	Суп овощной	200	1,4	3,7	11	81,2
3	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
4	Тефтели с рисом	100	8,7	8,8	4,9	153,1
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Э.Т. Санчы

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

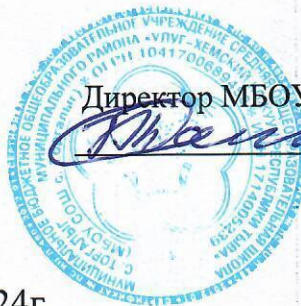
на 11.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Каша овсяная	150	6,4	9,5	20,7	185,6
2	Фруктовый салат	60	0,6	6,1	4,3	133,1
3	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	55
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

№	Название блюд Обед	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	10,5
2	Рассольник	200	4,7	5,8	13,6	155,5
3	Капуста тушенная с мясом птицы	200	14,8	8,2	10,4	182,9
4	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 12.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	75	14,8	9,8	20,7	185,6
2	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	9,8	20,7	185,6
3	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	86,6
4	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	110,4
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 капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
2	Суп фасолевый	200	5,8	4,6	14,4	155,9
3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,8	36,5	203,5
4	Рыбные котлеты (горбуша)	100	14,6	8,2	4,8	165,4
6	Соус красный основной	20	0,5	0,7	0,8	12,5
7	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
8	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
С.Масан Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 13.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Сыр из твердых сортов в нарезке	15	0,1	9,8	0,1	132,2
2	Каша молочная пшенная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (мандарин)	120	0,9	0,2	8	42
4	Кисель из мандаринов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
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 свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	243,7
4	Капуста тушеная с мясом птицы	200	14,8	8,2	10,4	182,9
6	Компот из 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

С.Т. Санчы

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 14.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Суббота

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Масло сливочное порциями	15	0,1	9,8	0,1	132,2
2	Каша молочная пшеничная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Шоколадные конфеты	120	0,9	0,2	8	42
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,5	0,2	19,4	81,3
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 с яблоком и морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
2	Суп гороховый	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Макароны отварные	150	8,3	6,3	36	243,7
4	Гуляш с говядиной	200	14,8	8,2	10,4	182,9
6	Какао с молоком	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.Г.

МЕНЮ

на 16.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Понедельник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	15	0,1	9,8	0,1	132,2
2	Каша жидкая молочная манная	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Фрукт (банан)	120	0,9	0,2	8	42
4	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9
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 фруктовый	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Суп гороховый	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Макаронны отварные	150	6,3	6,3	36	233,7
4	Тефтели с рисом	100	14,1	5,7	4,4	126,4
5	Компот из кураги	20	0,7	0,5	1,8	14,1
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 17.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареная	50	5,2	5	1	62,6
2	Каша Дружба	150	3,7	7,3	26	166,6
3	Фрукт (яблоко)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
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 винегрет	200	5,7	4,6	16,3	173,1
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,4	3,7	11	81,2
3	Крупа гречневая отварная	150	3,2	5,2	19,8	139,4
4	Жаркое	100	8,7	8,8	4,9	153,1
6	Какао с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5