



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 18.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Каша пшено	150	6,4	9,5	20,7	185,6
2	Джем	60	0,6	6,1	4,3	133,1
3	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	55
4	Чай 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	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	10,5
2	Суп с фрикадельками и вермишелью	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 19.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо отварная	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 (банан)	150	0,6	0,6	14,7	86,6
4	Кисель	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 помидоров и огурцов	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	Рыба 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 кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
8	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 23.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Понедельник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Джем	15	0,1	9,8	0,1	132,2
2	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Шоколадные конфеты	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	Овощи в нарезке	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Рассольник	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,3	36	233,7
4	Гуляш	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 24.09.2024г.

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 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 из свежих помидоров и огурцов	200	5,7	4,6	16,3	173,1
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,4	3,7	11	81,2
3	Жаркое по-домашнему	150	3,2	5,2	19,8	139,4
4	Какао с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 25.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Джем фруктовый	75	6,4	9,5	20,7	133,9
2	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Фрукт (банан)	150	0,6	0,5	7,4	68,3
4	Чай с медом	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	60	0,5	0,1	1,5	10,5
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,8	13,6	155,5
3	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,2	30,4	187,1
4	Курица тушеная с мясом птицы	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 сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5