

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

  
Санчы Э.Т.

**МЕНЮ**

на 26.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

**Четверг**

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Запеканка из творога	75	5,4	6,9	25,5	195,85
2	Каша жидкая молочная рисовая	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Фрукт мандарин	120	0,9	0,2	8	42
4	Чай с лимоном 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 моркови с яблоками	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Суп фасолевый	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,3	6,3	36	233,7
4	Рыба припущенная на молоке (горбуша)	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.* Санчы Э.Т.

### МЕНЮ

на 27.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Блины с творогом	75	5,4	6,9	25,5	195,85
2	Каша жидкая молочная ячневая	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Фрукт (яблоко)	120	0,9	0,2	8	42
4	Чай с лимоном 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 моркови с яблоками	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Суп гороховый	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Плов с курицей	150	6,3	6,3	36	233,7
5	Какао с молоком	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 28.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Суббота

№	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 молочная пшеничная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Шоколадные конфеты	120	0,9	0,2	8	42
4	Кисель	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  
*Мамин* Санчы Э.Т.

## МЕНЮ

На 30.09.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

**Понедельник**

№	Название блюдо <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	15	0,1	9,8	0,1	132,2
2	Каша «Дружба»	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт банан	120	0,9	0,2	8	42
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,4	0,1	14,4	59,7
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№	Название блюдо <b>Обед</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Салат фруктовый	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	Плов	200	14,8	8,2	10,4	182,9
4	Сок абрикосовый	200	0,5	0	19,8	81
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5