



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

## МЕНЮ

На 01.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареное	15	3,5	4,4	0	63,7
2	Каша молочная манная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт мандарин	100	0,8	0	6,5	26,8
4	Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0	6,5	105,5
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	0,5	0,1	1,5	8,5
2	Суп гороховый	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
4	Тефтели из говядины с рисом	100	16,8	16,3	4	232
4	Компот из кураги	200	0,4	0,1	14,4	59,7
4	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5