



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыт

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 17.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Омлет натуральный	75	14,8	5,3	10,8	180,6
2	Каша молочная рисовая	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Печенье	120	0,9	0,2	8	42
4	Чай с сахаром	200	0,3	0	7,4	40,9
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 моркови с яблоками	60	0,6	5	1	62,6
2	Суп рыбный	200	4,6	5,6	5,7	92,2
3	Капуста тушенная с мясом птицы	150	4,4	5,2	30,4	187,1
5	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 18.10.2024г

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	75	14,8	5,3	10,8	180,6
2	Каша молочная манная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Шоколадные конфеты	120	0,9	0,2	8	42
4	Кефир	200	0,3	0	7,4	40,9
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 белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,7	18,7	119,6
3	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
5	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	50,5
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5