



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыт  
Санчы Э.Т.

### МЕНЮ

на 19.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Суббота

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	63,7
2	Каша молочная пшенная	150	3,9	4,05	21,5	198,3
3	Печенье	120	0,9	0,2	8	42
4	Компот из чернослива	200	3,9	2,9	11,2	86
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	Огурец в нарезке	15	0,5	0,1	1,5	10,5
2	Суп из овощей	200	1,4	3,7	11	81,2
3	Крупа гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	243,7
4	Гуляш	90	12,1	11,7	2,8	195,6
5	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

## МЕНЮ

на 21.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Понедельник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Джем	15	3,5	4,4	0	63,7
2	Каша молочная рисовая	200	7,3	9,3	29	299,1
3	Шоколадные конфеты	120	0,9	0,2	8	42
4	Какао с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
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	Помидор в нарезке	15	0,5	0,1	1,5	10,5
2	Рассольник	200	4,7	5,8	13,6	155,5
3	Плов с курицей	200	15,3	15,1	33,2	334,6
4	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5