



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 22.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Блины с творогом	75	5,4	6,9	25,5	195,85
2	Каша Дружба	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Фрукт (банан)	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 Обед	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Салат фруктовый	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Суп с фрикадельками и с крупой	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Картофельное пюре	150	6,3	6,3	36	233,7
4	Гуляш	20	0,7	0,5	1,8	14,1
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 23.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Масло сливочное порциями	15	0,1	9,8	0,1	132,2
2	Каша пшеничная	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Фрукт (мандарин)	120	0,9	0,2	8	42
4	Чай с молоком 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 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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,7	5,7	10,1	110,4
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,3	36	233,7
4	Курица тушенная с морковью	100	12,1	5,7	4,4	126,4
5	Какао с молоко	200	3,9	2,9	11,2	86
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5