



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыт

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 24.10.2024г.

--- Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	123,9
2	Каша манная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	12,8	73,3
4	Чай с 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	Джем	75	1	6,1	5,8	81,5
2	Суп фасолевый	200	5,8	4,6	14,4	155,9
3	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
4	Рыба припущенная на молоке (горбуша)	90	14,8	10,3	2,5	162,9
5	Соус белый основной	20	0,5	0,7	0,8	12,5
6	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5