



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Торгалыг
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 26.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Суббота

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	5,4	0	63,7
2	Каша молочная пшеничная	150	6,2	7,9	28,2	294,9
3	Фрукт (банан)	150	2,3	0	27,6	143,4
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	Помидоры в нарезке	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Суп овощной	200	3,8	5,8	13,6	125,5
3	Жаркое по-домашнему	200	14,8	8,2	10,4	182,9
4	Сок персиковый	200	0,5	0,2	19,4	81,3
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5