



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалы

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

На 07.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Понедельник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	75	6,3	9	1,6	133,9
2	Каша молочная рисовая	200	7,3	9,3	29	299,1
3	Фрукт банан	150	0,6	0,5	15,5	68,3
4	Какао с молоком	200	4,7	3,5	10	51,2
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	0,8	2,7	4,6	45,6
2	Щи	200	5,1	2,7	18,5	119,6
4	Крупа гречка рассыпчатая	200	20,1	18,7	17,2	318
5	Гуляш	100	16,8	16,3	4	232
6	Сок персиковый	45	3,4	0,4	22,1	105,5
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалылы

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 08.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Джем	75	5,2	5	1	62,6
2	Каша Дружба	150	3,7	7,3	26	166,6
3	Фрукт (яблоко)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
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 свежих помидоров и огурцов	200	5,7	4,6	16,3	173,1
2	Суп с фрикадельками с крупой	200	5,1	5,7	10,7	145,6
3	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
3	Гуляш из говядины	100	8,7	8,8	4,9	153,1
4	Какао с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 09.10.2024г.

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 жидкая молочная пшеничная	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Фрукт (мандарин)	150	0,6	0,5	7,4	68,3
4	Чай с молоком и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
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	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
6	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалы

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 10.10.2024г.

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 молочная пшеничная	150	6,6	6,4	29,95	202,6
3	Фрукт (яблоко)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
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	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
2	Суп фасолевый	200	5,8	4,6	14,4	155,9
3	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
3	Рыбные биточки (горбуша)	100	14,6	8,2	4,8	165,4
4	Сок персиковый	200	0,2	0	6,5	26,8
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыт

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 11.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Манник	75	6,3	9	1,6	123,9
2	Суп молочный с рисом	200	3,9	6,5	18,3	133,4
3	Фрукт (банан)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Чай с молоком и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
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	0,91	2,8	4,43	46,8
2	Суп гороховый	200	5,7	4,6	16,3	173,1
3	Плов с говядиной	200	14,8	48,2	10,4	182,9
4	Кисель	200	0,2	0	6,5	26,8
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.



МЕНЮ

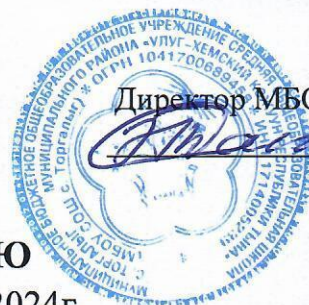
на 12.10.2024г.

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	31,6	143,4
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
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 свежих огурцов и помидоров	60	0,91	2,8	4,43	46,8
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,8	5,8	13,6	125,5
3	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
4	Гречка рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	243,7
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 14.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Понедельник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	15	0,5	10,8	0,1	132,2
2	Каша молочная манная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (банан)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Чай с молоком и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
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	0,5	0,1	1,5	8,5
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,8	5,8	13,6	125,5
3	Жаркое по-домашнему	200	15,3	14,7	38,6	388,3
4	Какао с молоком	200	0,3	0	6,7	27,9
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Санчы Э.Т.

МЕНЮ
на 15.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.
Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареное	15	3,5	4,4	0	63,7
2	Каша Дружба	150	4,3	4,3	24,7	195,9
3	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
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	0,5	0,1	1,5	8,5
2	Суп гороховый	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
4	Тефтели с говядиной	100	16,8	16,3	4	232
5	Компот из кураги	200	0,2	0	6,5	26,8
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5