

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

На 03.10.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Сыр из твердых сортов в нарезке	1575	6,3	9	1,6	133,9
2	Каша молочная рисовая	150	5,1	4,3	24	159,2
3	Фрукт мандарин	150	0,6	0,5	15,5	68,3
4	Чай с сахаром	200	0,3	0	7,4	40,9
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 моркови с яблоками	60	0,8	2,7	4,6	45,6
2	Щи с капустой и картофелем	200	4,6	5,6	5,7	92,2
4	Крупа рисовая рассыпчатая	100	16,8	16,3	4	232
4	Рыба припущенная на молоке	100	16,8	16,3	4	232
4	Какао с молоком	100	16,8	16,3	4	232
4	Хлеб пшеничный	100	16,8	16,3	4	232