



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалып

Санчы Э.Т.

## МЕНЮ

на 05.11.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Джем	10	0,1	0	7,2	29
2	Каша молочная пшеничная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (банан)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Кисель	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 свежих помидоров и огурцов	80	0,4	2,6	2	33
2	Суп гороховый	200	7,1	4,3	10,5	98
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,2	6,5	42,8	252,2
4	Гуляш	150	14	11	3	169,2
5	Какао с молоком	200	2,4	2,1	9,2	64,2
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5