



Директор МБОУ СОШ с. Торгалыг Сангь Э.Т.

## МЕНЮ

на 07.11.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

### Четверг

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	100	4,1	9,3	4,1	258
2	Каша молочная манная	100	16	1,5	1,8	90
3	Фрукт (мандарин)	200	0,2	0	6,5	26,8
4	Чай с лимоном и сахаром	100	3,4	0,4	22,1	105,5
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№	Название блюд <b>Обед</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Салат винегрет	60	0,6	6,1	4,3	74,2
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,6	4,6	16,3	133,1
3	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,4	203,5
4	Рыба припущенная на молоке	90	14,8	10,3	2,5	162,9
5	Соус белый основной	100	1	3,8	4,1	56
6	Компот из кураги	200	0,5	0	28,3	150
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5