



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыт
Санчы Э.Т.

МЕНЮ
на 09.11.2024г.

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	60	5	5	1	63
2	Суп молочный с вермишелью	150	6	10	21	186
3	Фрукт (яблоко)	100	3,9	2,9	11,2	95
4	Чай с молоком и сахаром	150	3	0,4	22,1	106
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	100	2	1	15	70,4
2	Рассольник	210	2	2	4,2	46
3	Плов с курицей	120	16	14	40	376
4	Кисель	210	2	1	14	80
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5