



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

## МЕНЮ

на 12.11.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд <b>Завтрак</b>	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Омлет натуральный	100	2	4	10	92
2	Каша молочная пшеничная	150	6,9	7	23	184
3	Фрукт (яблоко)	100	4	3	11	86
4	Чай с молоком	200	1	2	16	68
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 с морковью с яблоками	100	1,5	0,6	9	40
2	Щи из свежей капусты с морковью	200	1,7	4	7	68
3	Тефтели с рисом	110	17	14	22	310
4	Каша гречневая	150	8	6	11	121
5	Кисель	200	0,1	0,4	13	50
6	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7