



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
С.М.Минибаев
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 16.11.2024г.

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	100	5	4	0	60
2	Каша молочная пшенная	250	6,9	7	23	184
3	Шоколадные конфеты	110	0,8	0,2	7,5	55
4	Чай с лимоном и сахаром	200	1	2	16	86
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	1	0,2	9	40
2	Суп гороховый	200	7	4,6	30	210
3	Картофельное пюре	120	4	7	26	201
4	Гуляш	150	5	6	4	99
5	Чай с молоком	200	2	1,1	8,6	50,9
6	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Торгалыт
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 18.11.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Понедельник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Масло сливочное порциями	15	0,1	10,8	0,1	132,2
2	Каша молочная манная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (банан)	120	0,9	0,2	8	42
4	Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
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 фруктовый	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2	Суп гороховый	200	7	4,6	30	210
3	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
4	Тефтели из говядины с рисом	100	16,8	16,3	4	232
5	Компот из кураги	200	0,4	0,1	14,4	59,7
6	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Торгалыг
Санчугаев Т.



МЕНЮ

на 19.11.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Джем фруктовый	60	0,2	0,1	9	51
2	Каша молочная пшеничная	150	7,9	8	27,9	206
3	Фрукт (мандарин)	100	2	0,2	32	143
4	Кисель	200	2,1	1,3	9	51
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	0,1	3	2	33
2	Борщ с капустой и со сметаной	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	43	252
4	Гуляш	120	14	11	3	169
5	Какая с молоком	200	2	1,9	9	64
6	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7