



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 20.11.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Манник	100	8	2	46	211
2	Каша молочная пшеничная	150	1,9	1	16	84
3	Фрукт (яблоко)	100	4	3	11	86
4	Чай с медом	200	1	0	7,4	30
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	Овощи в нарезке	50	1	0,9	2	20
2	Суп крестьянский с крупой	200	2	5,6	12	111
3	Каша перловая рассыпчатая	150	10	3	6	100
4	Курица тушеная с морковью	100	19	10	3	195
5	Сок натуральный	200	1	0	20	92
6	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7