



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

МЕНЮ
на 21.11.2024г.
Возрастная категория: 7-17 лет.
Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	100	4	9	4	124
2	Каша молочная манная	150	1,9	1	16	84
3	Фрукт (мандарин)	100	4	3	11	86
4	Чай с лимоном и сахаром	200	3	0	22	110
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 винегрет	50	1	6,1	4,3	74,2
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,9	5	16,3	124
3	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,4	133
4	Рыба припущенная на молоке	90	15	10	3	163
5	Компот из кураги	200	1	0,5	28	106
6	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7