



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 26.11.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Омлет натуральный	100	2	4	10	92
2	Каша молочная пшеничная	150	7	6,9	23	184
3	Фрукт (яблоко)	100	4	3	11	86
4	Чай с молоком	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	60	1	0	9	40
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1	4,7	7	68
3	Гречка отварная	150	7,9	6	11	121
4	Тефтели с рисом	110	17	14	22	310
5	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
6	Кисель	200	0,5	0	13	50
7	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 27.11.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	100	16	2	2	99
2	Каша молочная манная	100	4	9	4	124
3	Фрукт (мандарин)	100	0,6	0,5	7	30
4	Чай с лимоном и сахаром	200	1,6	3	17	113
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	60	1	1	2	19
2	Суп крестьянский с крупой	250	2	5,7	12	99
3	Курица тушенная с морковью	100	19	10	3	195
4	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
5	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
6	Компот из кураги	210	0,1	0,4	13	86
7	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

А.А.А.

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 28.11.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Блины со сметаной	100	6	14	23	220
2	Каша молочная пшеничная	100	6,6	9	2	124
3	Фрукт (яблоко)	100	4	3	11	86
4	Чай с сахаром	200	2	0,1	10	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 фруктовый	100	2	1	15	70
2	Суп фасолевый	200	4	4,6	37	204
3	Рис отварной	150	3,7	4,8	3	80
4	Котлета рыбная	90	14	13	7	221
5	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
6	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	13	50
7	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7