



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

МЕНЮ

на 08.11.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареное	50	5,2	5	1	62,6
2	Каша молочная рисовая	150	6,4	9,5	20,7	185,6
3	Фрукт (банан)	200	0,3	0	6,7	27,9
4	Чай с сахаром	100	3,4	0,4	22,1	105,5
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	1,5	0,6	14,8	70,4
2	Суп из овощей	100	1,7	1,6	4,2	36,7
3	Жаркое по-домашнему	120	5,31	5,43	9,7	95
4	Компот из чернослива	100	0,4	0,1	13,6	58,9
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
6	Джем	10	0,1	0	7,2	29