



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 22.11.2024г.

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)	100	0,3	0	21,1	106
4	Чай с сахаром	200	2,3	0	31,6	143,4
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	1,9	15	94
2	Суп овощной	210	3	2,9	4	60
3	Жаркое по-домашнему	120	16	14	15,9	279
4	Компот из чернослива	200	5	1	23	121
5	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7
6	Джем	10	0,9	1	7,5	45