



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 09.12.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	100	3,5	8,7	3,1	123,6
2	Каша молочная кукурузная	150	6	10	21	186
3	Фрукт (банан)	100	0,8	0,2	7,5	30
4	Чай с медом	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 из свежих помидоров и огурцов	80	0,4	2,6	2	33
2	Рассольник	200	2	1,9	4	46
3	Макароны отварные	150	3,7	4,8	36,4	133
4	Гуляш	90	15	10	3	163
5	Какао с молоком	200	0,3	0	13	50
7	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7
6						