

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

 Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 10.12.2024г.

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 пшенная	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	200	1	4,7	7	68
3	Гречка отварная	150	3,7	4,8	36,4	133
4	Тефтели с рисом	110	17	14	22	310
5	Соус красный основной	80	15	10	3	163
6	Кисель	200	0,3	0	13	50
7	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	22,9	115,7