

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 12.12.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Блины со сгущенкой	100	6	9	2	124
2	Каша молочная пшеничная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	30
4	Чай с сахаром	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 фруктовый	100	2	1	15	70
2	Суп фасолевый	200	7	4,6	30	210
3	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,4	133
4	Котлета рыбная	90	15	10	3	163
5	Соус красный основной	50	0,9	3,9	4	56
6	Компот из чернослива	200	0,3	0	13	50
7	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7