

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 17.12.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареная	50	5,2	5	1	62,6
2	Каша Дружба	150	3,7	7,3	26	166,6
3	Фрукт (мандарин)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
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	200	5,7	4,6	16,3	173,1
2	Суп гороховый	200	1,4	3,7	11	81,2
3	Макароны отварные	150	3,2	5,2	19,8	139,4
4	Тефтели с рисом	100	8,7	8,8	4,9	153,1
6	Какао с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5