



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчэ Э.Т. Санчэ Э.Т.

МЕНЮ

на 20.12.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо отварная	75	14,8	9,8	20,7	185,6
2	Капа вязкая молочная рисовая	150	6,4	9,8	20,7	185,6
3	Фрукт (банан)	150	0,6	0,6	14,7	86,6
4	Чай с сахаром	200	4,6	3,6	12,6	110,4
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	60	1	6,1	5,8	81,5
2	Суп овощной	200	5,8	4,6	14,4	155,9
3	Жаркое по-домашнему	150	3,7	4,8	36,5	203,5
4	Какао с молоком	200	1	0,1	15,7	66,9
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5