



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 21.12.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Суббота

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Сыр из твердых сортов в нарезке	15	0,1	9,8	0,1	132,2
2	Каша молочная пшеничная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (мандарин)	120	0,9	0,2	8	42
4	Кисель из мандаринов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
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 белокочанной капусты с морковью	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Рассольник	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Плов с курицей	150	8,3	6,3	36	243,7
4	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5