



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 02.12.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Понедельник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Масло сливочное порциями	60	0,1	10,8	0,1	132,2
2	Каша молочная манная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Шоколадные конфеты	110	0,8	0,2	7,5	55
4	Чай с сахаром	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 фруктовый	100	1	0,2	9	40
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7	4,6	30	210
3	Крупа гречневая	120	4	7	26	201
4	Гуляш	150	5	6	4	99
5	Компот из кураги	200	0,3	0	13	50
6	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Э.Т. Санчы
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 16.11.2024г.

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	100	5	4	0	60
2	Каша молочная пшенная	250	6,9	7	23	184
3	Шоколадные конфеты	110	0,8	0,2	7,5	55
4	Чай с лимоном и сахаром	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	100	1	0,2	9	40
2	Суп гороховый	200	7	4,6	30	210
3	Картофельное пюре	120	4	7	26	201
4	Гуляш	150	5	6	4	99
5	Чай с молоком	200	2	1,1	8,6	50,9
6	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7