

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

 Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 05.12.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	100	3,5	8,7	3,1	123,6
2	Каша молочная манная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	30
4	Чай с лимоном и 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 винегрет	50	1	6,1	4,3	74,2
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7	4,6	30	210
3	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,4	133
4	Рыба припущенная на молоке	90	15	10	3	163
5	Соус белый основной	50	0,9	3,9	4	56
6	Компот из кураги	200	0,3	0	13	50
7	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 06.12.2024г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареное	100	3,5	8,7	3,1	123,6
2	Каша молочная рисовая	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (банан)	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	50	1	6,1	4,3	74,2
2	Суп овощной	200	7	4,6	30	210
3	Жаркое по-домашнему	150	3,7	4,8	36,4	133
4	Компот из чернослива	200	0,3	0	13	50
5	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7
6	Джем	10	0,9	1	7,5	45