



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 13.01.2025г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Понедельник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	60	0,1	11	0,2	108
2	Каша молочная манная	250	6,9	7	23	184
3	Фрукт (банан)	100	0,8	0,2	7,5	30
4	Чай с лимоном	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	Фруктовый салат	100	5	4	0	60
2	Суп гороховый	200	15	8	10	183
3	Жаркое по-домашнему	120	11	16	24	259
4	Компот из кураги	200	1	0,2	27	123
5	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

С.Мунгал

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 14.01.2025г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареное	100	5	4	0	60
2	Каша молочная пшеничная	150	3,7	7,3	26	166,6
3	Фрукт (мандарин)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Кисель	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	Борщ	200	5,1	5,7	10,7	145,6
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	5,2	19,8	139,4
3	Гуляш	100	8,7	8,8	4,9	153,1
4	Какао с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т. Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 15.01.2025г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Джем фруктовый	60	0,1	11	0,2	108
2	Каша молочная пшенная	250	6,9	7	23	184
3	Фрукт (яблоко)	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	Овощи в нарезке	100	5	4	0	60
2	Суп крестьянский с крупой	200	15	8	10	183
3	Капуста тушенная с мясом птицы	120	11	16	24	259
4	Компот из кураги	200	1	0,2	27	123
5	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7