



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 21.01.2025г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Омлет натуральный	15	0,1	9,8	0,1	132,2
2	Каша Дружба	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Фрукт (яблоко)	120	0,9	0,2	8	42
4	Чай с лимоном и сахаром	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 фруктовый	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Суп крестьянский с крупой	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Картофельное пюре	150	8,3	6,3	36	243,7
4	Тефтели с рисом	200	14,8	8,2	10,4	182,9
5	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

С. Манч

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

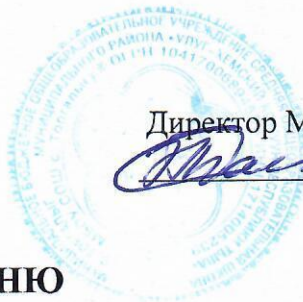
на 20.01.2025г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Понедельник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Каша вязкая молочная кукурузная	150	6,4	9,8	20,7	185,6
2	Фрукт (мандарин)	150	0,6	0,6	14,7	86,6
3	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	110,4
4	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№	Название блюд Обед	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Помидор в нарезке	60	1	6,1	5,8	81,5
2	Рассольник	200	5,8	4,6	14,4	155,9
3	Плов с курицей	150	3,7	4,8	36,5	203,5
4	Компот из кураги	87200	0,5	0,2	19,4	81,3
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 18.01.2025г.

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	75	14,8	9,8	20,7	185,6
2	Каша вязкая молочная рисовая	150	6,4	9,8	20,7	185,6
3	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	86,6
4	Какао с молоком	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	Огурец в нарезке	60	1	6,1	5,8	81,5
2	Суп из овощей	200	5,8	4,6	14,4	155,9
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	4,8	36,5	203,5
4	Гуляш	100	14,6	8,2	4,8	165,4
5	Чай с медом	87200	0,5	0,2	19,4	81,3
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 17.01.2025г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареное	75	6,3	9	1,6	133,9
2	Каша молочная манная	150	3,7	7,3	26	166,6
3	Фрукт (банан)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Чай с лимоном и сахаром	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 белокочанной капусты с морковью	60	0,6	6,1	4,3	74,2
2	Суп картофельный с макаронными изделиям	200	5,1	5,7	10,7	145,6
3	Жаркое по-домашнему	150	3,2	5,2	19,8	139,4
4	Джем	20	0,5	0,7	0,8	12,5
5	Кисель	200	0,2	0	6,5	26,8
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 16.01.2025г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Творог со сметаной	75	6,3	9	1,6	133,9
2	Каша молочная кукурузная	150	3,7	7,3	26	166,6
3	Фрукт (мандарин)	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Чай с сахаром	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 моркови с яблоками	60	0,6	6,1	4,3	74,2
2	Суп гороховый	200	5,1	5,7	10,7	145,6
3	Рис отварной	150	3,2	5,2	19,8	139,4
3	Рыба припущенная на молоке	100	8,7	8,8	4,9	153,1
4	Соус белый основной	20	0,5	0,7	0,8	12,5
5	Какао с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5