

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 23.01.2025г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Четверг

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Каша молочная пшеничная	100	4	9	4	124
2	Джем	60	0,6	6,1	4,3	133,1
3	Вафли	100	0,8	0,2	7,5	55
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 винегрет	60	0,5	0,1	1,5	10,5
2	Суп фасолевый	200	4,7	5,8	13,6	155,5
3	Рис отварной	200	14,8	8,2	10,4	182,9
4	Рыба припущенная на молоке	100	19	10	3	195
5	Соус красный основной	50	0,9	3,9	4	56
6	Компот из чернослива	200	3,7	4,8	36,5	203,5
7	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5