

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг
Санчы Э.Т.



МЕНЮ

на 24.01.2025г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Пятница

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо отварная	75	14,8	9,8	20,7	185,6
2	Каша вязкая молочная рисовая	150	6,4	9,8	20,7	185,6
3	Печенье	150	0,6	0,6	14,7	86,6
4	Чай с молоком и сахаром	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	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	6,1	5,8	81,5
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,8	4,6	14,4	155,9
3	Капуста тушенная с мясом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
4	Какао с молоком	200	1	0,1	15,7	66,9
5	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т. Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 25.01.2025г.

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	15	0,1	9,8	0,1	132,2
2	Каша молочная пшенная	150	8,2	7,6	28,2	206,1
3	Вафли	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	Суп гороховый	60	0,6	3,1	1,8	37,6
2	Макароны отварные	200	4,7	4,9	10,1	110,4
3	Гуляш	150	8,3	6,3	36	243,7
4	Чай с медом	200	0,5	0	19,8	81
5	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 27.01.2025г.

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	11	0,2	108
2	Каша молочная пшенная	250	6,9	7	23	184
3	Вафли	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	Огурец в нарезке	100	5	4	0	60
2	Суп гороховый	200	15	8	10	183
3	Борщ	120	11	16	24	259
4	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
5	Гуляш	100	16,8	16,3	4	232
6	Кисель	200	1	0,2	27	123
7	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	22,9	115,7

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг



Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 28.01.2025г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Вторник

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Джем	75	6,3	9	1,6	133,9
2	Каша молочная рисовая	150	3,7	7,3	26	166,6
3	Печенье	150	2,3	0	31,6	143,4
4	Какао с молоком	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	Рассольник	200	5,1	5,7	10,7	145,6
3	Плов	150	3,2	5,2	19,8	139,4
5	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5