



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Торгалыг

Санчы Э.Т.

МЕНЮ

на 29.01.2025г.

Возрастная категория: 7-17 лет.

Среда

№	Название блюд Завтрак	Масса (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
1	Яйцо вареное	60	0,1	11	0,2	108
2	Каша молочная пшеничная	250	6,9	7	23	184
3	Фрукт (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	30
4	Чай с медом	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 из свеклы отварной	100	5	4	0	60
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15	8	10	183
3	Капуста тушенная с мясом птицы	120	11	16	24	259
6	Компот из смеси сухофруктов	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 30.01.2025г.

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 пшенная	150	3,7	7,3	26	166,6
3	Вафли	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
4	Рыба припущенная на молоке					
5	Какао с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8
6	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5