Утверждаю

Директор

МКОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

«20» января 2021 года

Ежедневное меню

средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Запеканка из творога | 200 гр. | 204,00 |
|  | Сгущенное молоко | 20 гр. | 16,00 |
|  | Йогурт | 115 гр. | 127,00 |
|  | Какао с молоком | 200 гр. | 141,36 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Обед | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Салат из свежей капусты | 120 гр. | 80,99 |
|  | Рассольник со сметаной | 300 гр. | 113,34 |
|  | Биточки из говядины | 100 гр. | 166,72 |
|  | Картофель отварной | 180 гр. | 124,37 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 140 гр. | 283,60 |

Утверждаю

Директор

МКОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

«20» января 2021 года

Ежедневное меню

начальная общеобразовательная школа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории | |
|  | Запеканка из творога | 200 гр. | 204,00 | |
|  | Сгущенное молоко | 20 гр. | 16,00 | |
|  | Йогурт | 115 гр. | 127,00 | |
|  | Какао с молоком | 200 гр. | 141,36 | |
|  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |
| Обед | | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории | |
|  | Салат из свежей капусты | 100 гр. | 67,49 | |
|  | Рассольник со сметаной | 250 гр. | 104,75 | |
|  | Биточки из говядины | 80 гр. | 143,38 | |
|  | Картофель отварной | 150 гр. | 103,64 | |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 | |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр. | 296,40 | |
|  | | | |