Утверждаю

 Директор

МКОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

 «28» января 2021 года

Ежедневное меню

средняя общеобразовательная школа

|  |
| --- |
| Завтрак |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Жаркое по-домашнему | 280 гр. | 407,76 |
|  | Чай с сахаром | 200 гр. | 56,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 гр. | 174,60 |
|  | Пастила  | 50 гр. | 173,50 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Обед |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Винегрет  | 100 гр. | 134,98 |
|  | Щи из свежей капусты | 300 гр. | 148,06 |
|  | Рис отварной | 180 гр. | 145,95 |
|  | Птица отварная | 120 гр. | 181,38 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 103,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 140 гр. | 283,60 |

 Утверждаю

 Директор

МКОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

 «28» января 2021 года

Ежедневное меню

начальная общеобразовательная школа

|  |
| --- |
| Завтрак |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Жаркое по-домашнему | 230 гр. | 334,95 |
|  | Чай с сахаром | 200 гр. | 56,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 гр. | 174,60 |
|  | Пастила  | 40 гр. | 168,50 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Обед |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Винегрет  | 80 гр. | 67,49 |
|  | Щи из свежей капусты | 250 гр. | 126,38 |
|  | Рис отварной | 150 гр. | 141,63 |
|  | Птица отварная | 120 гр. | 181,38 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 103,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр. | 218,00 |
|  |