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 | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |