Утверждаю

 Директор

МКОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

 «29» января 2021 года

Ежедневное меню

средняя общеобразовательная школа

|  |
| --- |
| Завтрак |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Оладьи со сгущенкой | 200 гр. | 204,00 |
|  | Какао на молоке | 200 гр. | 141,36 |
|  | Йогурт  | 115 гр. | 140,00 |
|  | Яблоко  | 185 гр. | 63,25 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Обед |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Салат из свежей капусты | 120 гр. | 80,99 |
|  | Рассольник  | 300 гр. | 166,72 |
|  | Картофель отварной  | 180 гр. | 124,37 |
|  | Биточки из говядины | 100 гр. | 113,34 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 103,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 140 гр. | 283,60 |

 Утверждаю

 Директор

МКОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

 «29» января 2021 года

Ежедневное меню

начальная общеобразовательная школа

|  |
| --- |
| Завтрак |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Оладьи со сгущенкой | 200 гр. | 204,00 |
|  | Какао на молоке | 200 гр. | 141,36 |
|  | Йогурт  | 115 гр. | 140,00 |
|  | Яблоко  | 185 гр. | 63,25 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Обед |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Салат из свежей капусты | 100 гр. | 67,49 |
|  | Рассольник  | 250 гр. | 104,75 |
|  | Картофель отварной  | 150 гр. | 103,64 |
|  | Биточки из говядины | 80 гр. | 103,38 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 103,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр. | 196,40 |
|  |