Утверждаю

Директор

МКОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

«02» февраля 2021 года

Ежедневное меню

средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Тефтели | 100 гр. | 218,27 |
|  | Картофельное пюре | 180 гр. | 128,32 |
|  | Соус сметанный | 60 гр. | 57,75 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр. | 218,00 |
|  | Йогурт | 115 гр. | 120,00 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Обед | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Салат из свежей капусты | 100 гр. | 80,99 |
|  | Суп гороховый | 300 гр. | 157,20 |
|  | Курица отварная | 120 гр. | 181,38 |
|  | Рис отварной | 180 гр. | 145,95 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 140 гр. | 283,60 |

Утверждаю

Директор

МКОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

«02» февраля 2021 года

Ежедневное меню

начальная общеобразовательная школа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюд | | | | Масса | | | | Калории | | | | | | |
|  | | Тефтели | | | | 80 гр. | | | | 176,62 | | | | | | |
|  | | Картофельное пюре | | | | 150 гр. | | | | 106,93 | | | | | | |
|  | | Соус сметанный | | | | 60 гр. | | | | 57,75 | | | | | | |
|  | | Компот из свежих фруктов | | | | 200 гр. | | | | 116,00 | | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 50 гр. | | | | 109,00 | | | | | | |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |
|  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
|  | | Наименование блюд | | | | Масса | | | | Калории | | | | | | |
|  | | | Салат из свежей капусты | | | | 100 гр. | | | | 67,49 | | | |
|  | | | Суп гороховый | | | | 250 гр. | | | | 136,00 | | | |
|  | | | Курица отварная | | | | 120 гр. | | | | 181,38 | | | |
|  | | | Рис отварной | | | | 150 гр. | | | | 141,63 | | | |
|  | | | Компот из свежих фруктов | | | | 200 гр. | | | | 116,00 | | | |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | | 140 гр. | | | | 283,60 | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |