




Утверждаю
Директор
МКОУ «Туруханская СПШ № 1»
 Т.В. Рыбьянец

«20» января 2021 года

Ежедневное меню
средняя общеобразовательная школа

Завтрак

	Наименование блюд	Масса	Калории
1.	Запеканка из творога	200 гр.	204,00
2.	Сгущенное молоко	20 гр.	16,00
3.	Йогурт	115 гр.	127,00
4.	Какао с молоком	200 гр.	141,36

Обед

	Наименование блюд	Масса	Калории
1.	Салат из свежей капусты	120 гр.	80,99
2.	Рассольник со сметаной	300 гр.	113,34
3.	Биточки из говядины	100 гр.	166,72
4.	Картофель отварной	180 гр.	124,37
5.	Компот из свежих фруктов	200 гр.	116,00
6.	Хлеб пшеничный	140 гр.	283,60



Утверждаю
Директор
МКОУ «Туруханская СШ № 1»

Т.В. Рыбнянец

«20» января 2021 года

Ежедневное меню
начальная общеобразовательная школа

Завтрак

	Наименование блюд	Масса	Калории
5.	Запеканка из творога	200 гр.	204,00
6.	Сгущенное молоко	20 гр.	16,00
7.	Йогурт	115 гр.	127,00
8.	Какао с молоком	200 гр.	141,36

Обед

	Наименование блюд	Масса	Калории
7.	Салат из свежей капусты	100 гр.	67,49
8.	Рассольник со сметаной	250 гр.	104,75
9.	Биточки из говядины	80 гр.	143,38
10.	Картофель отварной	150 гр.	103,64
11.	Компот из свежих фруктов	200 гр.	116,00
12.	Хлеб пшеничный	100 гр.	296,40