



Утверждаю
Директор
МКОУ «Туруханская СПШ № 1»

Т.В. Рыбьянец

«28» января 2021 года

Ежедневное меню
средняя общеобразовательная школа

Завтрак

	Наименование блюд	Масса	Калории
1.	Жаркое по-домашнему	280 гр.	407,76
2.	Чай с сахаром	200 гр.	56,85
3.	Хлеб пшеничный	90 гр.	174,60
4.	Пастила	50 гр.	173,50

Обед

	Наименование блюд	Масса	Калории
1.	Винегрет	100 гр.	134,98
2.	Щи из свежей капусты	300 гр.	148,06
3.	Рис отварной	180 гр.	145,95
4.	Птица отварная	120 гр.	181,38
5.	Компот из свежих фруктов	200 гр.	103,96
6.	Хлеб пшеничный	140 гр.	283,60



Утверждаю
Директор
МКОУ «Туруханская СШ № 1»

Т.В. Рыбьянец

«28» января 2021 года

Ежедневное меню
начальная общеобразовательная школа

Завтрак

	Наименование блюд	Масса	Калории
1.	Жаркое по-домашнему	230 гр.	334,95
2.	Чай с сахаром	200 гр.	56,85
3.	Хлеб пшеничный	90 гр.	174,60
4.	Пастила	40 гр.	168,50

Обед

	Наименование блюд	Масса	Калории
1.	Винегрет	80 гр.	67,49
2.	Щи из свежей капусты	250 гр.	126,38
3.	Рис отварной	150 гр.	141,63
4.	Птица отварная	120 гр.	181,38
5.	Компот из свежих фруктов	200 гр.	103,96
6.	Хлеб пшеничный	100 гр.	218,00