Утверждаю

 Директор

МБОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

 «01» марта 2022 года

Ежедневное меню

основное и среднее общее образование

|  |
| --- |
| Завтрак |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Курица отварная | 80 гр. | 212,67 |
|  | Каша гречневая | 180 гр. | 290,79 |
|  | Чай с сахаром | 200 гр. | 56,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр.  | 218,00 |
|  | Пастила | 40 гр. | 64,36 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Обед |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей | 300 гр. | 202,24 |
|  | Гуляш из говядины | 100 гр. | 190,58 |
|  | Макаронные изделия отварные | 180 гр. | 193,48 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр.  | 218,00 |
|  | Огурец свежий | 100 гр. | 44,50 |
|  |  |  |  |

 Утверждаю

 Директор

МБОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

 «01» марта 2022 года

Ежедневное меню

начальное общее образование

|  |
| --- |
| Завтрак |
|  | Наименование блюд |  Масса  | Калории |
|  | Курица отварная | 60 гр. | 167,60 |
|  | Каша гречневая | 150 гр. | 262,75 |
|  | Чай с сахаром | 200 гр. | 56,85 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 100 гр.  | 218,00 |
| 5 | Пастила | 40 гр. | 64,36 |
|  |  |  |  |
| Обед |
|  | Наименование блюд |  Масса  | Калории |
|  | Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей | 250 гр. | 168,53 |
|  | Гуляш из говядины | 100 гр. | 190,58 |
|  | Макаронные изделия отварные | 180 гр. | 193,48 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр.  | 218,00 |
|  | Огурец свежий | 100 гр. | 44,50 |
|  |  |  |  |