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 | | |
|  | |  | | | |  | | |  | | |