Утверждаю

Директор

МБОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

«02» декабря 2021 года

Ежедневное меню

основное и среднее общее образование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Жаркое по домашнему | 280 гр. | 407,76 |
|  | Чай с сахаром | 200 гр. | 56,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр. | 218,00 |
|  | Зефир | 40 гр. | 282,47 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Обед | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Винегрет | 120 гр. | 80,99 |
|  | Борщ из свежей капустой с картофелем | 300 гр. | 202,24 |
|  | Птица запечённая | 120 гр. | 181,38 |
|  | Рис отварной | 180 гр. | 145,95 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр. | 218,00 |
|  |  |  |  |

Утверждаю

Директор

МБОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

«02» декабря 2021 года

Ежедневное меню

начальное общее образование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюд | | | Масса | | | Калории | | | | | |
|  | | Жаркое по домашнему | | | 230 гр. | | | 334,95 | | | | | |
|  | | Чай с сахаром | | | 200 гр. | | | 56,85 | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 100 гр. | | | 218,00 | | | | | |
| 4 | | Зефир | | | 40 гр. | | | 282,47 | | | | | |
|  | |  | | |  | | |  | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
|  | | Наименование блюд | | | Масса | | | Калории | | | | | |
|  | | | Винегрет | | | 80 гр. | | | 67,49 | | |
|  | | | Борщ из свежей капустой с картофелем | | | 250 гр. | | | 168,53 | | |
|  | | | Птица запечённая | | | 120 гр. | | | 181,38 | | |
|  | | | Рис отварной | | | 150 гр. | | | 141,63 | | |
|  | | | Компот из свежих фруктов | | | 200 гр. | | | 116,00 | | |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 100 гр. | | | 218,00 | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |