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 |
|  |