Утверждаю

 Директор

МБОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

 «11» января 2022 года

Ежедневное меню

основное и среднее общее образование

|  |
| --- |
| Завтрак |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Тефтеля мясная  | 80 гр. | 176,62 |
|  | Гречка отварная | 180 гр. | 193,48 |
|  | Чай с сахаром | 200 гр. | 56,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр.  | 218,00 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Обед |
|  | Наименование блюд | Масса  | Калории |
|  | Салат витаминный | 100 гр. | 67,49 |
|  | Рассольник Ленинградский  | 300 гр. | 113,34 |
|  | Пюре картофельное | 200 гр. | 120,67 |
|  | Курица отварная | 120 гр. | 181,38 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр.  | 218,00 |
|  |  |  |  |

 Утверждаю

 Директор

МБОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

 «11» января 2022 года

Ежедневное меню

начальное общее образование

|  |
| --- |
| Завтрак |
|  | Наименование блюд |  Масса  | Калории |
|  | Тефтеля мясная  | 80 гр. | 176,62 |
|  | Гречка отварная | 150 гр. | 164,42 |
|  | Чай с сахаром | 200 гр. | 56,85 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 100 гр.  | 218,00 |
| 5 | Мармелад | 40 гр. | 186,32 |
|  |  |  |  |
| Обед |
|  | Наименование блюд |  Масса  | Калории |
|  | Салат витаминный | 80 гр. | 62,45 |
|  | Рассольник Ленинградский  | 250 гр. | 104,75 |
|  | Пюре картофельное | 150 гр. | 103,64 |
|  | Курица отварная | 120 гр. | 181,38 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр.  | 218,00 |
|  |