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