Утверждаю

Директор

МБОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

«15» февраля 2022 года

Ежедневное меню

основное и среднее общее образование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Каша манная, молочная | 205 гр. | 250,30 |
|  | Вафли | 20 гр. | 66,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр. | 218,00 |
|  | Чай с сахаром | 200 гр. | 56,85 |
|  | Банан | 185 гр. | 158,60 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Обед | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Щи из свежей капусты | 250 гр. | 126,38 |
|  | Гуляш из говядины | 100 гр. | 190,58 |
|  | Сложный гарнир | 200 гр. | 206,44 |
|  | Яблоко | 185 гр. | 63,25 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр. | 218,00 |
|  |  |  |  |