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 |
|  |  |  |  |