Утверждаю

Директор

МБОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

«17» января 2022 года

Ежедневное меню

основное и среднее общее образование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Каша рисовая молочная | 250 гр. | 262,84 |
|  | Булочка с сахаром | 80 гр. | 115,09 |
|  | Чай с сахаром | 200 гр. | 56,85 |
|  | Творожок «Карат» | 100 гр. | 824,00 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Обед | | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Щи из свежей капусты | 300 гр. | 148,06 |
|  | Салат из свеклы | 100 гр. | 43,00 |
|  | Рис отварной | 180 гр. | 145,95 |
|  | Курица отварная | 120 гр. | 181,38 |
|  | Мармелад | 40 гр. | 186,32 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр. | 218,00 |
|  |  |  |  |

Утверждаю

Директор

МБОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

«17» января 2022 года

Ежедневное меню

начальное общее образование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюд | | | Масса | | | Калории | | | | | |
|  | | Каша рисовая молочная | | | 205 гр. | | | 205,77 | | | | | |
|  | | Булочка с сахаром | | | 80 гр. | | | 115,09 | | | | | |
|  | | Чай с сахаром | | | 200 гр. | | | 56,85 | | | | | |
|  | | Творожок «Карат» | | | 100 гр. | | | 824,00 | | | | | |
|  | |  | | |  | | |  | | | | | |
|  | |  | | |  | | |  | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
|  | | Наименование блюд | | | Масса | | | Калории | | | | | |
|  | | | Щи из свежей капусты | | | 250 гр. | | | 126,38 | | |
|  | | | Салат из свеклы | | | 100 гр. | | | 43,00 | | |
|  | | | Рис отварной | | | 180 гр. | | | 145,95 | | |
|  | | | Курица отварная | | | 120 гр. | | | 181,38 | | |
|  | | | Мармелад | | | 40 гр. | | | 186,32 | | |
|  | | | Компот из свежих фруктов | | | 200 гр. | | | 116,00 | | |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 100 гр. | | | 218,00 | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |