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 |
|  |