Утверждаю

Директор

МБОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

«22» ноября 20 21 года

Ежедневное меню

основное и среднее общее образование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Каша манная | 250 гр. | 262,84 |
|  | Чай с сахаром | 200 гр. | 56,85 |
|  | Печенье «К кофе» | 50 гр. | 143,35 |
|  | Йогурт | 115 гр. | 130,00 |
|  |  |  |  |
| Обед | | | |
|  | Наименование блюд | Масса | Калории |
|  | Салат из свеклы | 100 гр. | 84,00 |
|  | Щи из свежей капусты | 300 гр. | 148,06 |
|  | Гуляш из говядины | 100 гр. | 190,58 |
|  | Сложный гарнир | 200 гр. | 206,44 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 гр. | 116,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 гр. | 218,00 |
|  | Мармелад | 40 гр. | 186,32 |

Утверждаю

Директор

МБОУ «Туруханская СШ № 1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Рыбянец

«22» ноября 20 21 года

Ежедневное меню

начальное общее образование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
|  | Наименование блюд | | | Масса | | | Калории | | | | | |
|  | | Каша манная | | | 205 гр. | | | 205,77 | | |
|  | | Чай с сахаром | | | 200 гр. | | | 56,85 | | |
|  | | Печенье «К кофе» | | | 30 гр. | | | 86,01 | | |
|  | | Йогурт | | | 115 гр. | | | 130,00 | | | | |
|  | |  | | |  | | |  | | | | | | |
|  | |  | | |  | | |  | | | | | | |
|  | |  | | |  | | |  | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
|  | | Наименование блюд | | | Масса | | | Калории | | | | | | |
|  | | | Салат из свеклы | | | 80 гр. | | | 62,08 | | | | |
|  | | | Щи из свежей капусты | | | 250 гр. | | | 126,38 | | | | |
|  | | | Гуляш из говядины | | | 80 гр. | | | 152,46 | | | | |
|  | | | Сложный гарнир | | | 200 гр. | | | 206,44 | | | | |
|  | | | Компот из свежих фруктов | | | 200 гр. | | | 116,00 | | | | |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 100 гр. | | | 218,00 | | | | |
|  | | | Мармелад | | | 40 гр. | | | 186,32 | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |