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 |
|  |