

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

-Г.В. Углонова



МЕНЮ

На « 3 » ноября 2022 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1.	Котлета рыбная	90	8	6,4	10	133,2
2.	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,2	186,2
3.	Омлет соевый порц.	60	0,3	0	0,7	4,2
4.	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62
5.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6
6.	Банан	170	1	1	15	15
	ИТОГО					
обед						
1.	Помидор свежий порционный	60	0,4	0,1	1,3	8,0
2.	Шницель св. капуста с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2
3.	Жюльен с мясом	180	16,5	16,8	24,4	322
4.	Каша кукурузная с маслом и сахаром	200	0,4	0	49,6	142
5.	Булочки	60	5,5	6,5	34,4	218
6.	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	14,8	68
	Итого					

Повар Кулф М.В Комиссарова

Завхоз Вит Н.С. Тараканова