

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

-Г.В.Угланова



МЕНЮ

На « 5 » октября 2021 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Котлета из мяса кур	80	14,9	11,4	13,6	216
2.	Огурец соевый порц.	20	0,2	0	0,5	218
3.	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5
4.	Чай с сахаром	200	—	—	16	62
5.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6
	Итого	465	17,9	16,4	65	482,4
обед						
1	Огурец свежий порционный	40	0,8	0	4,4	23,2
2.	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5	3,3	20,5	132,6
3.	Печенье шоколадное	80	10,9	10,9	3,2	156
4	Рис отварной	150	3,8	6,1	34,9	228
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52,4
6.	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	14,8	69
7.	Компот из смеси сухофруктов с ви.с.	200	0,6	0	31,4	124
		35	2,0	4,0	16,0	102
8.	Фреши					
	Итого	805	26,6	24,8	139,5	887,2

Повар *Комиссарова* М.В Комиссарова

Завхоз *Тараканова* Н.С. Тараканова