

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

-Г.В.Углонова



МЕНЮ

На « 7 » сентября 2021 года.

| № | Наименование Блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность |
|---------|---------------------------------------|--------------|---------------------|------|-------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| завтрак | | | | | | |
| 1 | Котлета из мяса кур | 80 | 14,8 | 11,4 | 13,6 | 216 |
| 2. | Огурец соевый порчу. | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 218 |
| 3. | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,8 | 21,8 | 163,5 |
| 4. | Чай с сахаром | 200 | — | — | 16 | 62 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,5 | 78,6 |
| | Итого | 465 | 17,8 | 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 | 10,8 | 10,8 | 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 | 1,8 | 0,3 | 14,8 | 69 |
| 7. | Компот из смеси сухофруктов с ви.с. | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| | Итого | 770 | 24,6 | 20,8 | 123,5 | 785,2 |

Повар *Комиссарова* М.В Комиссарова

Завхоз *Тараканова* Н.С. Тараканова