

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы



Е.В. Угланова

МЕНЮ

На « 8 » апреля 2022 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Омлет со шпинатом	100/30	9,1	8,6	57,2	318
2	Чай с мятой сахаром	200	0,2	0,1	10	40
3	Йогурт фруктовый	115	3,5	3,1	17,3	112,5
4	Банан	122	1	1	13	52
	Итого	567	13,8	11,8	97,5	522,5
обед						
1	Омлет светлый картофельный	30	0,3	0	0,7	4,2
2	Суп из овощей со сметаной	250	2,7	4,7	8,6	89,2
3	Котлета рыбная	80	7	5,7	8,8	118,4
4	Картофельные пюре	150	3,2	6,8	21,8	163,5
5	Помидоры салатный с майонезом	200	0,4	0	48,6	142
6	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52,4
7	Хлеб ржесный	30	1,8	0,3	14,8	69
	Итого	760	17,1	17,7	114,8	638,7

Повар *Ком* М.В. Комиссарова

Завхоз *Тар* Н.С. Тараканова