

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

-Г.В.Углова



МЕНЮ

На « 8 » декабря 2021 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Запеканка творожная со смородиной	150/30	30,2	17,9	51,9	496
2	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3
3.	Яблоко	120	0,5	0,5	12	57,2
	Итого	500	30,74	18,41	63,9	553,5
обед						
1	Тамизор свежий припущенный	30	0,3	0	0,7	4
2	Борщ из св. капусты с корюшкой и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2
3	Тертая морковь с картофелем соусом	50/30	7,7	9,6	9	154,9
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
5	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92
6.	Нарезка апельсинов-апельсин с ветс.	200	0,2	0,1	33	138
	Итого	750	21,8	24,6	118,5	780,1

Повар *Комиссарова* М.В Комиссарова

Завхоз *Тараканова* Н.С. Тараканова