

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

Г.В. Углонова



МЕНЮ

На «10» января 2022 года.

| №       | Наименование Блюда               | Масса порции | Пищевые вещества(г) |      |       | Энергетическая ценность |
|---------|----------------------------------|--------------|---------------------|------|-------|-------------------------|
|         |                                  |              | Б                   | Ж    | У     |                         |
| завтрак |                                  |              |                     |      |       |                         |
| 1.      | Каша рисовая манная с мясной सब. | 200          | 4,5                 | 9,7  | 39,5  | 264,5                   |
| 2.      | Бутерброу с сыром                | 30/30        | 10                  | 8    | 15    | 176,6                   |
| 3.      | Каша с молоком                   | 200          | 4,9                 | 5    | 32,5  | 190                     |
| 4.      | Банан                            | 143          | 1                   | 1    | 13    | 62                      |
|         | Итого                            | 603          | 20,4                | 23,7 | 100   | 693,1                   |
| обед    |                                  |              |                     |      |       |                         |
| 1       | Полшироу светий порционки        | 35           | 0,4                 | 0,1  | 1,3   | 8,4                     |
| 2.      | Суп картофельный с горохом       | 250          | 6,2                 | 5,6  | 22,3  | 167                     |
| 3.      | Шницель из говядины              | 80           | 12,7                | 11,5 | 12,8  | 208,8                   |
| 4       | Макаронные изделия отварные      | 150          | 5,1                 | 9,1  | 34,2  | 244,5                   |
| 5.      | Каша гречневая с вет. с.         | 200          | 0,4                 | 0    | 48,6  | 142                     |
| 6.      | Хлеб ржаной                      | 40           | 2,7                 | 0,4  | 19,8  | 92                      |
|         | Итого                            | 755          | 27,5                | 26,7 | 140,1 | 862,7                   |

Повар *Комз* - М.В Комиссарова

Завхоз *Тар* - Н.С. Тараканова