

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

Г.В. Угланова



МЕНЮ

На «10» ноября 2021 года

| № | Наименование Блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность |
|---------|--|--------------|---------------------|-------|-------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| завтрак | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная со сушёными | 150/50 | 30,2 | 17,9 | 57,9 | 486 |
| 2 | Чай без сахара | 200 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,3 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого | 420 | 31,84 | 18,11 | 68,2 | 548,7 |
| обед | | | | | | |
| 1 | Паштет свиной порционный | 35 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4 |
| 2 | Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной | 250 | 2,3 | 6,7 | 13,4 | 123,2 |
| 3 | Тефтели мясные с томат. 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 | Копченая сельдь с виет.с | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,4 | 19,8 | 92 |
| | Итого | 785 | 24,2 | 24,9 | 133,9 | 868,7 |

Повар Комф М.В Комиссарова

Завхоз Стф - Н.С. Тараканова