

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы



-Г.В.Угланова

### МЕНЮ

На «13» января 2023 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Оладьи со смородиной	150/30	11,1	13,1	68,7	441
2	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62
3.	Йогурт фруктовый	115	3,5	3,1	17,3	112,5
4.	Доблово	110	1	1	13	13
	ИТОГО					
обед						
1	Пюре картофельное с морковью	60	0,4	0,1	1,3	8,0
2.	Суп из овощей со сметаной	250	2,7	4,7	8,6	83,2
3.	Потляк рыбная	90	8	6,4	10	133,2
4.	Жареное картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,2	186,2
5	Напиток соевый с вк С.	200	0,2	0,1	33	142
6.	Хлеб ржачий	30	1,8	0,3	14,8	68
	Итого					

Повар *Кул* - М.В Комиссарова

Завхоз *Тул* - Н.С. Тараканова