

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

Г.В. Угланова



МЕНЮ

На «14» января 2022 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Оладьи со сметанкой	100/30	9,1	8,6	57,2	318
2	Чай с нулевой калорийностью 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	1,3	52
	ИТОГО	567	13,8	11,8	97,5	522,5
обед						
1	Огурец свежий порционный	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	8,9	118,4
4.	Картофельные пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5
5.	Помидоры свежие с соусом	200	0,4	0	49,6	142
6.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52,4
7.	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	14,8	69
	Итого	760	17,1	17,7	114,8	638,7

Повар *Ком* - М.В Комиссарова

Завхоз *Тул* - Н.С. Тараканова