

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

Г.В. Угланова



МЕНЮ

На «14» октября 2021 года.

| №       | Наименование Блюда            | Масса порции | Пищевые вещества(г) |      |       | Энергетическая ценность |
|---------|-------------------------------|--------------|---------------------|------|-------|-------------------------|
|         |                               |              | Б                   | Ж    | У     |                         |
| завтрак |                               |              |                     |      |       |                         |
| 1       | Котлета ржаная                | 80           | 11                  | 6,2  | 7,4   | 130                     |
| 2       | Картофельные пюре             | 150          | 3,2                 | 6,8  | 21,8  | 163,5                   |
| 3       | Омлет соевый порч             | 20           | 0,2                 | 0    | 0,5   | 2,8                     |
| 4       | Чай с сахара                  | 200          | 0,04                | 0,01 | 0     | 0,3                     |
| 5       | Печенье                       | 30           | 1,95                | 10,5 | 17,8  | 172                     |
| 6       | Хлеб пшеничный                | 30           | 2,4                 | 0,35 | 15,5  | 78,6                    |
|         | Итого                         | 500          | 18,8                | 23,8 | 63,1  | 547,2                   |
| обед    |                               |              |                     |      |       |                         |
| 1       | Курица с картошкой и сметаной | 250          | 2,2                 | 5,8  | 10,4  | 104,2                   |
| 2       | Гречка                        | 150          | 16,5                | 16,8 | 24,4  | 322                     |
| 3       | Каша из св. пшена с маслом    | 200          | 0,4                 | 0    | 48,6  | 142                     |
| 4       | Булочки                       | 60           | 5,5                 | 6,5  | 34,4  | 218                     |
| 5       | Хлеб ржаной                   | 30           | 1,8                 | 0,3  | 14,8  | 68                      |
|         |                               |              |                     |      |       |                         |
|         |                               |              |                     |      |       |                         |
|         | Итого                         | 690          | 26,5                | 28,5 | 133,6 | 855,2                   |

Повар *Комиссарова* М.В Комиссарова

Завхоз *Тараканова* - Н.С. Тараканова