

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

-Г.В.Углова



МЕНЮ

На 15 марта 2022 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Тестами мясные с томатным соусом	70/50	11,7	14,6	11,9	222,5
2	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	24,2	244,5
3	Бутерброд с сыром	30/20	7	7	15,4	110
4	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62
5	Валеро	120	1	1	13	13
	Итого	640	25,1	31,8	88,9	652
обед						
1	Помидор свежий порционный	35	0,4	0,1	1,3	8,0
2	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
3	Тушеный говядина	80	8,5	22,6	2,3	247,2
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	273
5	Компот апельсиново-ябл с ви. с.	200	0,2	0,1	33	138
6	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	14,8	69
	Итого	745	25,8	36,5	117,3	908,2

Повар Комс М.В Комиссарова

Завхоз Тар Н.С. Тараканова