

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

-Г.В.Углова



МЕНЮ

На «16» марта 2022 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Оладьи с молоком сухими	105/30	9,1	8,6	57,2	318
2.	чай с сухими сахаром	200	0,2	0,1	10	40
3	Йогурт фруктовый	115	3,5	3,1	17,3	112,5
4	яблоко	140	1	1	14	14
	ИТОГО	585	13,8	12,8	98,5	484,5
обед						
1.	Суп с макар. ур-пшени и курица	250	4,9	6,7	15,8	145
2.	Шницель мясной	80	12,7	11,5	12,8	209,8
3.	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	145,5
4.	Каша от у смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
5.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52,4
6.	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	14,8	69
	Итого	730	25,2	26,3	101,1	744,7

Повар *Комс* М.В Комиссарова

Завхоз *Тар* Н.С. Тараканова