

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

-Г.В.Угланова



МЕНЮ

На «16» декабря 2021 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1.	Котлета рубленая	80	7	5,7	8,9	118,4
2.	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,8	163,5
3.	огурец соевый мари.	30	0,3	0	0,7	4,2
4.	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62
5.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15,5	78,6
6.	Творог	135	1	1	15	15
	Итого	625	14,2	13,8	77,2	441,7
обед						
1.	Курица со св. капустой с картофелем и сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2
2.	Творог	150	16,5	16,8	24,4	322
3.	Запеканка из св. мякоти с вишней	200	0,4	0	48,6	142
4.	Булочки	60	5,5	6,5	34,4	218
5.	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	14,8	69
	Итого	690	26,5	28,5	133,6	855,2

Повар *Ком* М.В Комиссарова

Завхоз *Тар* Н.С. Тараканова