

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

Г.В. Угланова



МЕНЮ

На «17» января 2022 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Каша овсяная "Дружба" с м.с.и.	200	5,5	10,1	38,4	242,6
2	Каша с маком	200	4,9	5	32,5	190
3	Бутерброд с сыром	30/30	10	10	20,6	160,5
4	Фрукты	150	1	1	15	15
	ИТОГО	610	21,4	26,1	107,5	638,1
обед						
1	Борщ из св. капусты с кореньями и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2
2	Котлетки из мяса кур.	80	14,9	11,4	13,6	216
3	Рис отварной с м.с.и.	150	3,8	6,1	38,8	228
4	Напиток фруктовый витаминный	200	0,2	0	35,4	142
5	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,8	92
6	Печенье	35	2,3	4,4	18	110
	Итого	755	26,1	28	140,1	910,2

Повар *Ком* М.В Комиссарова

Завхоз *Тар* Н.С. Тараканова