

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

-Г.В.Угланова



МЕНЮ

На «18» января 2022 года.

| № | Наименование Блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность |
|---------|------------------------------------|--------------|---------------------|------|-------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| завтрак | | | | | | |
| 1 | Пюре из мяса 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 | Булочка с сыром | 30/20 | 7 | 7 | 15,4 | 110 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 |
| 5 | Джем | 120 | 1 | 1 | 13 | 13 |
| | Итого | 640 | 25,1 | 31,8 | 82,9 | 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 | 8,9 | 7,8 | 42,6 | 278 |
| 5 | Компот апельсиново-яблочный с в.с. | 200 | 0,2 | 0,1 | 33 | 138 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 14,8 | 69 |
| | Итого | 745 | 25,9 | 36,5 | 117,3 | 908,2 |

Повар *Комиссарова* М.В Комиссарова

Завхоз *Тараканова* Н.С. Тараканова