

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

-Г.В.Угланова



МЕНЮ

На «19» января 2022 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Омлет с молоком и мукой	100/30	9,1	8,6	57,2	318
2	Чай с мукой и 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. и курицей	250	4,9	6,7	15,8	145
2	Шницель мясной	80	12,7	11,5	12,8	209,8
3	Салат овощной	150	3,5	7,6	16	145,5
4	Каша от гречки с сухофруктами	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 *Ком* М.В Комиссарова

Завхоз *Тар* Н.С. Тараканова