

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы



-Г.В.Угланова

МЕНЮ

На «20» декабря 2022 года.

| № | Наименование Блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность |
|---------|---------------------------------------|--------------|---------------------|------|------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| завтрак | | | | | | |
| 1. | Котлетки из мяса кур | 90 | 16,8 | 12,8 | 15,3 | 243 |
| 2. | Картофельное пюре | 180 | 3,8 | 8,2 | 26,2 | 196,2 |
| 3. | Огурец соевый кваш. | 60 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,2 |
| 4. | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,5 | 78,6 |
| 6. | Фрукты | 145 | 1 | 1 | 13 | 16 |
| | ИТОГО | | | | | |
| обед | | | | | | |
| 1. | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 5 | 3,3 | 20,5 | 132,6 |
| 2. | Течень по-строгановски | 90 | 12,4 | 12,4 | 3,6 | 175,5 |
| 3. | Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,1 | 38,8 | 228 |
| 4. | Компот из смеси сухофруктов с вишней | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,5 | 78,6 |
| 6. | Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,3 | 14,8 | 69 |
| | Итого | | | | | |

Повар *Курт* -М.В Комиссарова

Завхоз *Отт* - Н.С. Тараканова