

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

Г.В. Углонова



МЕНЮ

На «21» января 2022 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Омлет натуральным с сыром	150	18,6	27,9	2,7	340,5
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6
4	Апельсин	165	1	1	16	16
	ИТОГО	545	22,2	29,3	49,2	495,1
обед						
1	Панир с ветчиной порционными	40	0,5	0,1	1,5	9,6
2	Рассольник Ленинградский	250	1,9	3,2	16	108
3	Кура, тушёная в соусе	80	10,2	14,5	2,8	162,8
4	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5
5	Йогурт апельсиново-ванильный с в/с	200	0,2	0,1	33	138
6	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,5	78,6
7	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	14,8	69
	Итого	780	22,2	24,6	117,8	810,5

Повар *Ком* М.В. Комиссарова

Завхоз *Тар* Н.С. Тараканова