

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

Г.В.Угланова



МЕНЮ

На «21» марта 2023 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1.	Котлет 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 корн	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 грибами консервами	250	5	3,3	20,5	132,6
2.	Леген по-строгановски	100	13,6	13,6	4,0	195,0
3.	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228
4.	Котлет из смеси сухофруктов с в.с.	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 *Куш* - Н.В.Куликова

Завхоз *Тар* - Н.С. Тараканова