

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

-Г.В.Углова



МЕНЮ

На «24» сентября 2021 года

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Блинчики с повидлом	150	6,2	6,8	52,5	318
2.	Воздушный фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	112,5
3.	Чай с лимонным соком - сахаром	200	0,2	0,1	10	40
	Итого	475	9,9	10	79,8	470,5
обед						
1	Омлет с ветчиной и помидорами	30	0,3	0	0,7	4,2
2.	Суп из овощей	250	2,7	4,7	8,6	89,2
3.	Жареная рыба с картоф. соусом	80	7	5,7	8,9	119,4
4.	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5
5.	Компот из смеси светлых ягод с кис.	200	0,4	0	49,6	142
6.	Булочка	50	5,5	6,5	34,4	218
7.	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	14,8	69
	Итого					

Повар *Ковалев* - М.В Комиссарова

Завхоз *Тараканова* - Н.С. Тараканова