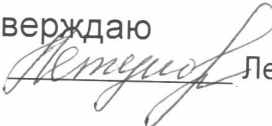


Филиал МАОУ СОШ с.Окунево Пегановская СОШ
ул.Школьная, д.25, с.Пеганово, Бердюжский р-н, Тюменская обл., 627450,
тел(34554)34-1-44

Меню

Утверждаю
Заведующая филиалом:  Летунова С.А.

14 день

21.09. 2020г

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	5,3	6,2	24,6	175	11,21
Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,6	0,2	25,8	111	18,93
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0,94
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	2,34
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,73
Обед						
Салат из моркови	80	0,5	4,2	11,7	87	3,08
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	7,8	6,7	15,8	155	28,78
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9,2	7,0	5,5	122	38,34
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	13,15
Компот из свежих яблок+витамин С	200	0,2	0,2	17,2	71,4	6,14
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	2,34
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	1,95
печенье	310	1,5	2,1	19,0	101	30,67
сок	400	0,7	0,0	12,2	52	29,00
итого						189,60

С 11 и старше						
Завтрак						
Суп молочный с крупой	250	6,6	7,8	30,8	220	14,64
Бутерброд с джемом или повидлом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	6,16
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0,76
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	1,09
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,34
Обед						
Салат из моркови	100	0,5	5,1	14,0	104	3,81
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	7,8	6,7	15,8	155	20,00
Рыба, тушенная в томате с овощами	110	12,1	12,6	8,5	196	39,04
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	15,61

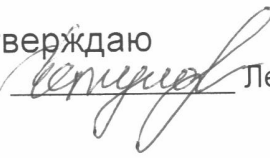
Компот из свежих яблок+витаминС	200	0,2	0,2	17,2	71	6,14
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	2,34
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,17
Печенье Мария	200	1,5	2,1	19,0	101	24,00
Вафли	50	1,5	2,1	19,0	101	9,50
Йогурт	100	3,9	1,8	11,0	76	14,00
Сок	400	0,7	0,0	12,2	52	29,00
итого						189,6

повар:  Медведева М. Л.

Меню

Филиал МАОУ СОШ с.Окунево Пегановская СОШ
ул.Школьная, д.25, с.Пеганово, Бердюжский р-н, Тюменская обл., 627450,
тел(34554)34-1-44

Меню

Утверждаю
Заведующая филиалом:  Летунова С.А.

14 день

21.09.2020г

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 7 до 11 лет						
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	124	6.03
Рыба , тушеная в томате с овощами	80	9,2	7,0	5,5	122	25.17
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12.19
Компот из свежих яблок+витамин С	200	0,2	0,2	17,2	71,4	6.14
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,98
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0.94
вафли	50	1,5	2,1	19,0	101	9.50
печенье	46	1,5	2,1	19,0	101	4,55
сок	200	0,7	0,0	12,2	52	14,50
итого						80.00

С 11 и старше						
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	124	6.03
Рыба , тушеная в томате с овощами	110	12,1	12,6	8,5	196	35.07
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12.24
Компот из свежих яблок+витаминС	200	0,2	0,2	17,2	71	6.14
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1.56
Хлеб ржаной	32	2,0	0,4	10,0	52	1.25
вафли	50	1,5	2,1	19,0	101	9.50
печенье	83	1,5	2,1	19,0	101	8,21
итого						80.00

Меню

повар:  _____ Медведева М. Л.