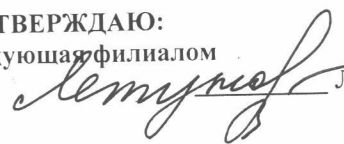


Филиал МАOU СОШ с. Окунево Пегановская СОШ

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

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая филиалом



Летунова С.А.

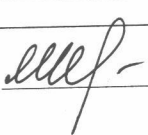
МЕНЮ

10 день

на 13.10.2020

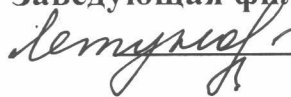
С 11 лет и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	12.29
Бутерброд с джемом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	6.61
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0.78
Йогурт	228	4,1	6,8	11,0	122	17.67
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	71	1.68
Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	14,8	35	1.84
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	0,5	5,0	8,9	83	5.55
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	20.69
Котлета рыбная с маслом	120	12,9	7,7	15,1	181	28.33
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12.19
Сок яблочный	286	0,5	0,2	22,0	92	15.08
Яблоко	313	0,1	0,0	21,0	84	27.77
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1.68
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52	1.84
Печенье Барни	60	1,5	2,1	19,0	101	35.60
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	12.29
Бутерброд с джемом	20/20	1,6	0,2	25,8	111	3.85
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0.78
Йогурт	230	4,1	6,8	11,0	122	17.83
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	47	1.26
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	5,0	26	0.92
Обед						
Салат из белокочанной капусты	80	0,4	3,0	7,7	59	3.97
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	15.30
Котлета рыбная	100	11,3	6,5	15,6	166	28.71
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12.81
Сок яблочный	285	0,5	0,2	22,0	82	15.03
Печенье Барни	90	1,5	2,1	19,0	101	53.40
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,8	47	1.05
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,4	70	0.92
Яблоко	182	0,1	0,0	21,0	84	21.48
итого						189,60

Повар:  Медведева М.Л.

Филиал МАОУ СОШ с. Окунево Пегановская СОШ

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

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая филиалом
 **Летунова С.А.**

МЕНЮ

10 день

13.10.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Горячий завтрак с 11 лет и старше						
Огурцы консервированные	130	0,8	0,1	1,6	11	19.08
Котлета рыбная с маслом	120	12,9	7,7	15,1	181	26.62
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	11.88
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0.78
Хлеб пшеничный	33	3,0	0,3	19,7	94	1.39
Хлеб ржаной	29	2,0	0,4	10,0	52	1.33
Печенье Чокопай	56	1,5	2,1	19,0	101	18.92
итого						80.00

Горячий завтрак с 7 до 11 лет						
Огурцы консервированные	100	0,6	0,1	1,3	8	24.12
Котлета рыбная с маслом	100	11,3	6,5	15,6	166	26.23
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	13.99
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0.78
Хлеб пшеничный	53	1,5	0,2	9,8	47	2.23
Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	6,7	35	1.89
Печенье	13	1,0	1,5	13,8	73	1.26
Вафли	50	1,0	1,5	13,8	73	9,50
итого						80.00

Повар:



Медведева М.Л.