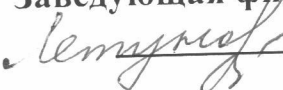


Филиал МАOU СОШ с. Окунево Пегановская СОШ

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

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

МЕНЮ

3 день

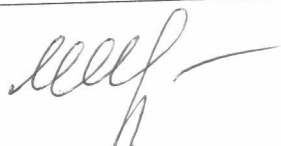
на 18.09.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 11 лет и старше						
Винегрет овощной	100	1,3	5,0	6,8	77	7,65
Кура запеченная	100	16,5	16,4	1,2	218	29,02
Гречка вязкая отварная	180	3,5	5,5	28,3	177	6,75
Сок в ассортименте	200	0,7	0,0	12,2	52	9,32
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,72
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,17
яблоко	125	0,1	0,0	11,0	44	15,24
печенье	93	2,8	2,9	33	169	9,13
итого						80,00

С 7 до 11 лет						
Винегрет овощной	80	1,0	3,0	5,4	53	6,62
Кура запеченная	80	13,2	13,1	1,0	175	23,07
Гречка вязкая отварная	150	2,6	4,5	24,5	149	5,19
Сок в ассортименте	200	0,7	0,0	12,2	52	9,32
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,68
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,82
апельсин	271	0,1	0,0	11,0	44	33,30
итого						80,00

Повар:

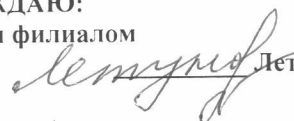


Медведева М.Л.

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.

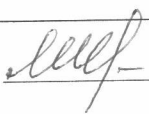
МЕНЮ

3 день

на 18.09.2020

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Бутерброд горячий с сыром	45	4,3	7,9	13,5	142	11.10
Омлет натуральный с подгарнировкой	200	18,9	22,8	3,5	295	36.66
Какао с молоком	200	3,5	4,0	18,6	124	14.00
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	1.56
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1.17
итого						64.49
Обед						
Икра кабачковая промышленного производства	100	2,0	2,9	15,0	94	4.02
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	5,9	5,7	15,2	136	24.71
Колбасные изделия отварные с маслом	100/5	8,5	10,3	0,4	128	23.44
Рис припущенный с овощами	180	3,2	3,8	37,0	195	18.19
Компот из сухофруктов + Витамин «С»	200	0,5	0,0	25,0	102	2.07
Печенье	400	1,5	2,1	19,0	101	48.00
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2.34
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	2.34
						125.11
итого						189.60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Бутерброд горячий с сыром	45	4,3	7,9	13,5	142	15.42
Омлет натуральный с подгарнировкой	200	18,9	22,8	3,5	295	38.27
Какао с молоком	200	3,5	4,0	18,6	124	11.04
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0.59
итого						65.32
Обед						
Икра кабачковая промышл. производства	60	1,8	1,4	1,9	27	4.02
Борщ с капустой и картофелем с курицей и со сметаной	250/10/5	5,9	5,7	15,2	136	33.83
Колбасные изделия отварные с маслом	80	7,9	8,7	0,3	108	23.44
Рис припущенный с овощами	150	2,9	3,2	33,2	173	18.50
Компот из сухофруктов + Витамин «С»	200	0,7	0,0	28,0	115	2.57
Печенье	101	1,5	2,1	19,0	101	10.14
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	2.22
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	1.56
Йогурт	100	3,9	1,8	11,0	76	14.00
						124.28
итого						189,60

Повар:  Медведева М.Л.