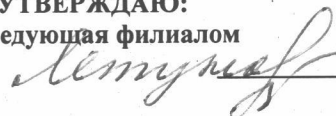


Филиал МАОУ СОШ с. Окунево Пегановская СОШ

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

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая филиалом

 Летунова С.А.

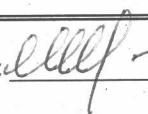
МЕНЮ

4 день

на 19.10.2020

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	5,3	6,2	24,6	175	6,51
Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,6	0,2	25,8	111	3,85
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0,97
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	1,84
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Обед						
Салат из моркови	80	0,5	4,2	11,7	87	2,88
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	7,8	6,7	15,8	155	16,03
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9,2	7,0	5,5	122	15,77
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	5,0
Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,8	71	2,10
Хлеб ржаной	35	1,3	0,2	6,7	35	1,61
Конфеты	57	5,1	34,9	58,8	554,5	17,61
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,72
Печенье Мария	400	1,5	2,1	19,0	101	48,00
итого						189,60

С 11 и старше						
Завтрак						
Суп молочный с крупой	250	6,6	7,8	30,8	220	8,04
Бутерброд с джемом или повидлом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	6,41
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0,97
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	2,76
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Обед						
Салат из моркови	100	0,5	5,1	14,0	104	3,56
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	7,8	6,7	15,8	155	15,61
Рыба, тушенная в томате с овощами	110	12,1	12,6	8,5	196	23,98
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12,19
Компот из свежих яблок+витаминС	200	0,2	0,2	17,2	71	5,0
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,3	19,7	94	2,52
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52	1,84
Конфеты	76	5,1	34,9	58,8	554,5	23,48
Йогурт	200	4,1	6,8	11,0	122	28,00
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,72
итого						189,6

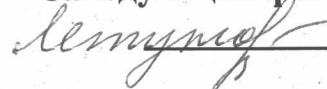
Повар:  Медведева М.И.

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

4 день

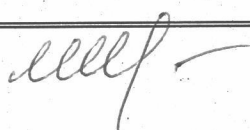
на 19.10.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 7 до 11 лет						
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	124	6.09
Рыба ,тушенная в томате с овощами	80	9,2	7,0	5,5	122	16.59
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	3,58
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	1,26
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0.92
Вафли	100	1,5	2,1	19,0	101	19.00
Конфеты	19	5,1	34,9	58,8	554,5	5.87
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	6.09
Рыба , тушенная в томате с овощами	110	12,1	12,6	8,5	196	21,81
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12.25
Компот из свежих яблок+витаминС	200	0,2	0,2	17,2	71	3.18
Хлеб пшеничный	46	3,0	0,3	19,7	94	1.93
Хлеб ржаной	27	2,0	0,4	10,0	52	1.24
Вафли	100	1,5	2,1	19,0	101	19.00
Сок	200	10,7	0,0	12,2	52	4,61
итого						80.00

Повар:



Медведева М.И.