

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. Летунова С.А.

МЕНЮ

5 день

на 20.10.2020

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,20
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	12,91
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	4,27
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,69
Йогурт	150	3,9	1,8	11,0	76	11,63
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	5,96
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	20,96
Фрикадельки из кур запеченные с маслом	80/5	11,4	14,5	6,2	201	30,23
Капуста тушеная	180	4,3	7,0	14,0	136	8,65
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	5,45
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	2,10
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Сок	400	0,7	0,0	12,2	52	29,00
Барни	34	1,5	2,1	19,0	101	20,17
Конфеты	87	5,1	34,9	58,8	554,5	26,69
Итого						189,60

С 11 и старше						
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,20
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	12,91
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	4,27
Хлеб пшеничный	20	3,0	0,3	19,7	94	0,84
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,38
Йогурт	155	3,9	1,8	11,0	76	12,01
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	6,34
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	20,94
Фрикадельки из кур запеченные с маслом	100/5	12,8	15,9	7,0	222	40,07
Капуста тушеная	180	4,3	7,0	14,0	136	8,59
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	5,45
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,8	47,2	226	3,36
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	2,30
Сок	400	0,7	0,0	12,2	52	29,0
Чокопай	84	1,5	2,1	19,0	101	28,38
Печенье	124	1,5	2,1	19,0	101	3,56
Итого						189,60

Повар: *Медведева М.Л.* 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. Летунова С.А.

МЕНЮ

5 день

на 20.10.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 7 до 11 лет						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10.20
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	12,91
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5.70
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0.92
Биойогурт	150	3,9	1,8	11,0	76	11,63
Печенье Чокопай	28	1,5	2,1	19,0,	101	9,46
Печенье	13	1,5	2,1	19,0	101	1,18
Йогурт	200	3,9	1,8	11,0	76	28,00
итого						80,00

С 11 и старше						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10.20
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	14,89
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,70
Хлеб пшеничный	38	3,0	0,3	19,7	94	1,60
Хлеб ржаной	33	2,0	0,4	10,0	52	1.52
Биойогурт	155	3,9	1,8	11,0	76	12,01
Печенье	61	1,5	2,1	19,0	101	5,58
Сок	200	0,7	0,0	12,2	52	14,50
Йогурт	100	3,9	1,8	11,0	76	14,00
итого						80,00

Повар:

Медведева М.Л.

Медведева М.Л.