

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

9 день

на 28.09.2020

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	6,9	7,1	28,0	204	14,62
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	124	11,28
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,48
Печенье	35	1,1	1,3	27,3	125	3,13
Хлеб ржаной	25	1,0	0,2	5,0	26	0,78
Обед						
Салат свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,0	7,3	81	9,65
Суп с курицей	250/10	6,6	4,2	21,5	150	19,30
Плов из говядины	200	16,8	13,0	36,5	330	33,35
Компот из сухофруктов + Витамин «С»	200	0,5	0,0	25,0	102	1,98
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	1,17
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,17
Сок	1,0	0,7	0,0	12,2	52	52,25
Вафли	50	1,5	2,1	19,0	101	9,50
Банан	282	0,1	0,0	21,0	84	25,94
итого						189,60

С 11 и старше						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	6,9	7,1	28,0	204	17,17
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	124	11,28
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,48
Печенье	40	1,1	1,3	27,3	125	3,58
Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	6,7	35	1,56
Обед						
Салат свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,0	7,3	81	9,65
Суп с курицей	250/10	6,6	4,2	21,5	150	20,63
Плов из говядины	250	17,2	14,2	51,0	400	35,97
Компот из сухофруктов + Витамин «С»	200	0,5	0,0	25,0	102	1,98
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	1,99
Хлеб ржаной	60	2,6	0,5	13,4	70	2,18
Яблоко	126	0,1	0,0	11,0	44	16,38
Вафли	50	1,5	2,1	19,0	101	9,50
Сок	1,0	0,7	0,0	12,2	52	52,25
итого						189,60

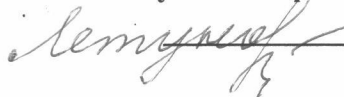
Повар:  Медведева М.Л.

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

9 день

на 28.09.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Горячий завтрак с 7 до 11 лет						
Салат свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,0	7,3	81	9,08
Плов из говядины	200	16,8	13,0	36,5	330	31,43
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,0	102	1,98
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	71	1,17
Хлеб ржаной	35	1,3	0,2	6,7	35	0,78
Печенье	61	1,0	1,5	13,8	73	5,46
Яблоко	120	0,1	0,0	11,0	44	15,60
Сок	200	0,7	0,0	12,2	52	14,50
итого						80.00

Горячий завтрак с 11 и старше						цена
Салат свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,0	7,3	81	9.56
Плов из говядины	250	17,2	14,2	51,0	400	32.90
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	25,0	102	1,98
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1.68
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0.66
Яблоко	150	0,1	0,0	11,0	44	19,50
Печенье	56	1,0	1,5	13,8	73	4,22
Вафли	50	1,0	1,5	13,8	73	9,50
итого						80.00

Повар:



Медведева М.Л.