

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

10 день

на 29.09.2020

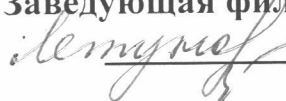
С 11 лет и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	11.64
Бутерброд с джемом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	7,07
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0.75
Йогурт	200	4,1	6,8	11,0	122	15.50
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	71	1.56
Хлеб ржаной	50	1,3	0,2	14,8	35	1.95
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	0,5	5,0	8,9	83	5,54
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	16.87
Котлета рыбная с маслом	120	12,9	7,7	15,1	181	27.96
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12.19
Сок яблочный	400	0,5	0,2	22,0	92	29.00
Яблоко	230	0,1	0,0	21,0	84	30.03
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1.56
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52	1.56
Печенье Мария	200	1,5	2,1	19,0	101	24.00
Печенье	27	1,5	2,1	19,0	101	2.42
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	11.55
Бутерброд с джемом	20/20	1,6	0,2	25,8	111	4.01
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0.75
Йогурт	200	4,1	6,8	11,0	122	15.50
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	47	1,17
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	5,0	26	0.78
Обед						
Салат из белокочанной капусты	80	0,4	3,0	7,7	59	3.99
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	16.16
Котлета рыбная	100	11,3	6,5	15,6	166	29.06
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12,81
Сок яблочный	200	0,5	0,2	22,0	82	14,50
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0.78
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,4	70	0.78
Бананы	585	0,1	0,0	21,0	84	53.76
Печенье Мария	200	1,5	2,1	19,0	101	24.00
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.**

МЕНЮ

9 день

на 28.09.2020

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	22,64
Котлета рыбная с маслом	120	12,9	7,7	15,1	181	28,35
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12.45
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0.75
Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	19,7	94	1.56
Хлеб ржаной	33	2,0	0,4	10,0	52	1.17
Печенье	40	1,5	2,1	19,0	101	3,58
Вафли	50	1,5	2,1	19,0	101	9,50
итого						80.00

Горячий завтрак с 7 до 11 лет						
Огурцы консервированные	100	0,6	0,1	1,3	8	17,38
Котлета рыбная с маслом	100	11,3	6,5	15,6	166	23,91
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12.05
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0.75
Хлеб пшеничный	24	1,5	0,2	9,8	47	0,96
Хлеб ржаной	23	1,3	0,2	6,7	35	0.95
Печенье Мария	200	1,0	1,5	13,8	73	24,00
итого						80.00

Повар:



Медведева М.Л.