

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

1 день

на 30.09.2020

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Каша пшеничная жидкая с маслом	200/5	7,3	7,6	35,2	238	13,55
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	124	5,51
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0,75
Булочка	50	2,8	2,9	33,0	169	7,50
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,25
Йогурт	200	3,9	1,8	11,0	76	28,00
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,0	9,4	89	5,19
Суп гороховый с гречками	250/10	4,2	4,7	23,2	152	6,72
Бефстроганов	100	10,5	12,1	4,8	170	32,08
Макароны отварные	180	3,1	2,9	38,7	193	4,60
Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,8	87	3,68
Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	118	2,34
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,25
Печенье Чокопай	56	1,0	1,5	13,8	73	18,92
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,25
Печенье	67	1,0	1,5	13,8	73	6,01
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Каша пшеничная жидкая с маслом	200/5	7,3	7,6	35,2	238	12,23
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	124	6,03
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0,75
Булочка	50	2,8	2,9	33,0	169	7,50
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,59
Йогурт	200	3,9	1,8	11,0	76	28,00
Обед						
Салат из белокочанной капусты	80	1,3	3,1	7,7	64	4,08
Суп гороховый с гречками	250/10	4,2	4,7	23,2	152	6,53
Бефстроганов	100	10,5	12,1	4,8	170	31,46
Макароны отварные	150	2,9	2,5	33,8	169	4,12
Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,8	20,8	3,68
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,56
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	1,17
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,25
Печенье Чокопай	56	1,0	1,5	13,8	73	18,92
Печенье	120	1,0	1,5	13,8	73	10,73
Итого						189,60

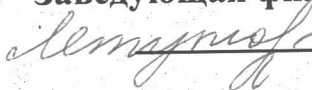
Повар: *Медведева М.Л.* Медведева М.Л.

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

1 день

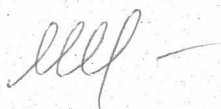
на 30.09.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Салат из белокочанной капусты	100	10,5	12,1	4,8	170	5,19
Бефстроганов	180	3,1	2,9	38,7	193	30,84
Макароны отварные	200	0,5	0,2	20,8	87	5,13
Напиток шиповника из	50	3,8	0,4	24,6	118	3,68
Хлеб пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	52	2,07
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0,98
Печенье	44	1,0	1,5	13,8	73	3,92
Йогурт	200	3,9	1,8	11,0	76	28,0
итога						80.00

С 7 до 11 лет						
Салат из белокочанной капусты	из 80	1,3	3,1	7,7	64	4,08
Бефстроганов	100	10,5	12,1	4,8	170	30.43
Макароны отварные	150	2,9	2,5	33,8	169	5,21
Напиток шиповника из	200	0,5	0,2	20,8	20,8	3,68
Печенье	61	1,0	1,5	13,8	73	5,48
Йогурт	100	3,9	1,8	11,0	76	14,00
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1.64
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,98
Сок	200	0,7	0,0	12,2	52	14,50
итога						80.00

Повар:



Медведева М.Л.