

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

3 день

на 16.10.2020

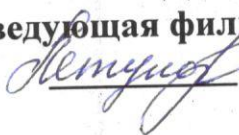
С 11 лет и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Сырники из творога запеченные с джемом	200	15,3	16,0	45,5	387	44,26
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,20
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,97
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,92
Обед						
Винегрет овощной	100	1,3	5,0	6,8	77	5,97
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	20,98
Кура запеченная	100	16,5	16,4	1,2	218	29,09
Гречка вязкая отварная	180	3,5	5,5	28,3	177	6,87
Сок яблочный	200	0,7	0,0	12,2	52	10,54
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,68
Хлеб ржаной	15	2,0	0,4	10,0	52	0,69
Яблоко	175	0,1	0,0	11,0	44	16,83
Печенье барни	60	2,8	2,9	33,0	169	35,60
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Сырники из творога запеченные с джемом	150	11,5	11,9	36,2	298	35,03
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,20
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,34
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Обед						
Винегрет овощной	80	1,0	3,0	5,4	53	5,80
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	20,97
Кура запеченная	80	13,2	13,1	1,0	175	22,95
Гречка вязкая отварная	150	2,6	4,5	24,5	149	5,32
Сок яблочный	200	0,7	0,0	12,2	52	10,54
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,68
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,69
Печенье Мария	400	2,8	2,9	33,0	169	48,00
Яблоко	138	0,1	0,0	11,0	44	12,93
Печенье чокопай	28	2,8	2,9	33,0	169	9,46
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

3 день

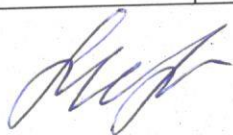
на 16.10.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 11 лет и старше						
Винегрет овощной	100	1,3	5,0	6,8	77	6,01
Кура запеченная	100	16,5	16,4	1,2	218	23,05
Гречка вязкая отварная	180	3,5	5,5	28,3	177	5,32
Сок в ассортименте	200	0,7	0,0	12,2	52	10,54
Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	19,7	94	1,26
Хлеб ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52	0,92
Яблоко	146	0,1	0,0	11,0	44	13,98
Печенье чокопай	56	2,8	2,9	33	169	18,92
Итого						80,00

С 7 до 11 лет						
Винегрет овощной	80	1,0	3,0	5,4	53	7,23
Кура запеченная	80	13,2	13,1	1,0	175	28,77
Гречка вязкая отварная	150	2,6	4,5	24,5	149	6,87
Сок в ассортименте	194	0,7	0,0	12,2	52	10,23
Хлеб пшеничный	47	3,0	0,3	19,7	94	1,97
Хлеб ржаной	28	1,3	0,2	6,7	35	1,29
Яблоко	147	0,1	0,0	11,0	44	14,11
Печенье	50	2,8	2,9	33	169	9,53
Итого						80,00

Повар:



Медведева М.Л.