

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»

10д

МЕНЮ
На 29.09.2020г.
(Завтрак, Обед)
с 11лет

УТВЕРЖДАЮ:
Директора школы
Кукушкина Н.П.



Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	к/кал	цена
-------------------	-------	---	---	---	-------	------

ЗАВТРАК1

Каша геркулесовая жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	12,43
Бутерброд с джемом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	5,66
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,74
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,78
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	1,17
Йогурт	100	4,1	6,8	11,0	122	14,00
Итого:						34,78

ОБЕД

Салат из св.капусты	100	0,5	5,0	8,9	83	5,00
Рассольник Ленинградский с мясом	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	26,79
Котлета рыбная с маслом	120	12,9	7,7	15,1	181	38,81
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12,18
Сок виноградный	400	0,5	0,2	22,0	92	24,79
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,56
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1,95
банан	220	0,1	0,0	21,0	84	20,24
вафли	50	4,1	6,8	11,0	122	9,50
Итого:						154,82
Всего:						189,60

Повар:

Т.П.

Павлова Т.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Средняя общеобразовательная школа с. Окунево »

УТВЕРЖДАЮ:
Директора школы
Кукушкина Н.П.



10-д

МЕНЮ с 7 лет
На 29.09.2020г.

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	к/кал	цена
-------------------	-------	---	---	---	-------	------

ЗАВТРАК

Огурцы консервиров	100	0,6	0,1	1,3	8	17,38
Котлета рыбная	100	11,3	6,5	15,6	166	31,12
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12,65
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0,74
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,78
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,78
банан	180	1,0	1,5	13,8	73	16,55
Итого:		31,8	19,8	91	670	80,00

Повар:

Павлова Т.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Окунево»

УТВЕРЖДАЮ:

Директора школы

Кукушкина Н.П.

10-д

МЕНЮ с11лет
На 29.09.2020г.

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	к/кал	цена
-------------------	-------	---	---	---	-------	------

ЗАВТРАК

Огурцы консервиров	130	0,8	0,1	1,6	11	22,64
Котлета рыбная	120	12,9	7,7	15,1	181	39,11
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12,43
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0,79
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,56
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,17
конфета	9	1,5	2,1	19,0	101	2,30
Итого:		31,8	19,8	91	670	80,00

Повар:

Т/з

Павлова Т.В.