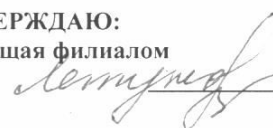


Филиал МАOU СОШ с. Окунево Пегановская СОШ

ул.Школьная, д.25, с.Пеганово, Бердюжский р-н, Тюменская обл., 627450, тел(34554) 34-1-44

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая филиалом



Летунова С.А.

МЕНЮ

7 день

на 01.12.2020

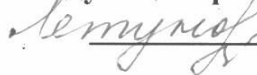
С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цены
Завтрак						
Суп молочный с крупой	250	6,6	7,8	30,8	220	8,06
Бутерброд горячий с сыром	45	5,3	12,5	13,5	188	10,34
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	1,31
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	1,38
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Обед						
Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	97	9,4
Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/5	4,6	4,2	14,5	114	16,72
Колбасные изделия отварные с маслом	80/5	8,5	10,3	0,4	128	31,91
Макаронные изделия отварные	150	3,1	2,9	38,7	193	4,33
Компот из кураги + Витамин «С»	200	0,8	0,1	20,1	85	2,71
Хлеб пшеничный	60	0,1	0,6	39,4	188	2,52
Хлеб ржаной	40	4,0	0,7	20,0	104	1,84
Печенье	63	1,5	2,1	19,0	101	5,84
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,72
Вафли	200	1,5	2,1	19,0	101	38,00
итого						189,60

С 11 лет и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	5,3	6,2	24,6	175	12,42
Бутерброд горячий с сыром	55	4,3	7,9	13,5	142	16,47
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	1,31
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,38
Обед						
Салат картофельный с огурцами с солеными	100	1,7	5,3	10,5	97	9,58
Свекольник с мясом, со сметаной	250/10/5	4,6	4,2	14,5	114	19,07
Колбасные изделия отварные с маслом	100/5	7,9	8,3	0,3	108	32,49
Макаронные изделия отварные	180	2,9	2,5	33,8	169	5,37
Компот из кураги + Витамин «С»	200	0,8	0,1	20,1	85	2,71
Хлеб пшеничный	80	4,6	0,5	29,5	141	3,36
Хлеб ржаной	60	2,6	0,5	13,4	70	2,76
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,72
Вафли	100	1,5	2,1	19,0	101	19
Печенье	92	1,5	2,1	19,0	101	8,44
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

17 день
Возрастная категория: с 7-11 лет

на 01.12.2020

С 7 до 11 лет						
Бутерброд с джемом	20/25	1,8	0,2	21,0	93	4,60
Сосиски отварные с маслом	80/5	8,5	13,1	0,0	151,9	28,68
Макаронные изделия отварные	150	4,5	3,0	36,7	191,7	4,09
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8	1,31
Хлеб пшеничный	24	1,0	0,3	8,1	38,9	1,01
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	41,3	0,96
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,00
Сок	435	0,7	0,0	12,2	52	22,96
Печенье	18	1,5	2,1	19,0	101	2,39
итого						80,00

С 11 лет и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Бутерброд с джемом	20/25	1,8	0,2	21,0	93	4,06
Сосиски отварные с маслом	100/5	8,5	13,1	0,0	151,9	32,28
Макаронные изделия отварные	180	5,2	3,4	51,0	255,4	5,29
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8	1,3
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,00
Хлеб пшеничный	25	2,0	0,6	16,2	77,8	1,05
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,4	70	0,92
Вафли	100	1,5	2,1	19,0	101	19,00
Печенье	16	0,7	0,1	9,4	40,5	2,10
итого						80,00

Повар:



Медведева М.Л.