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

2 день **на10.11.2020**

Возрастная категория: с 11 и старше

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Бутерброд горячий с сыром	45	4,3	7,9	13,5	142	16,95
Омлет натуральный с подгарнировкой	200	18,9	22,8	3,5	295	31,69
Какао с молоком	200	3,5	4,0	18,6	124	8,54
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,38
Хлеб пшеничный	27	2,0	0,4	10,0	52	1,13
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,00
Печенье	68	1,0	1,5	13,8	73	6,31
итого						80.00

С 7 до 11 лет						
Бутерброд с сыром	20\15	5,3	3,7	7,2	83,3	10,63
Котлета рыбная запеченная	100	10,3	9,3	12,9	176,3	21,07
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	11,16
Чай с молоком	200	2,8	2,5	20,1	114,1	5,85
Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	6,9	30,9	0,46
Йогурт	200	1,8	1,5	4,5	38,7	28,00
Печенье	30	1,0	1,5	13,8	73	2,83
итого						80.00

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

2 день **на 10.11.2020**

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Бутерброд горячий с сыром	45	4,3	7,9	13,5	142	16,58
Омлет натуральный с подгарнировкой	200	18,9	22,8	3,5	295	34,94
Какао с молоком	200	3,5	4,0	18,6	124	8,54
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	71	0,84
Хлеб ржаной	10	2,0	0,4	10,0	52	0,46
Обед						
Икра кабачковая промышленного производства	100	2,0	2,9	15,0	94	11,73
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	5,9	5,7	15,2	136	21,93
Колбасные изделия отварные с маслом	100/5	8,5	10,3	0,4	128	30,42
Рис припущенный с овощами	180	3,2	3,8	37,0	195	17,62
Компот из сухофруктов + Витамин «С»	200	0,5	0,0	25,0	102	2,52
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,42
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	0,46
Печенье	55	1,0	1,5	13,8	73	5,14
Вафли	200	1,5	2,1	19,0	101	38,00
итого						189.60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Бутерброд горячий с сыром	45	4,3	7,9	13,5	142	16,58
Омлет натуральный с подгарнировкой	200	18,9	22,8	3,5	295	34,94
Какао с молоком	200	3,5	4,0	18,6	124	8,54
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0.46
Обед						
Икра кабачковая промышл. производства	60	1,8	1,4	1,9	27	11,45
Борщ с капустой и картофелем с курицей и со сметаной	250/10/5	5,9	5,7	15,2	136	21,93
Колбасные изделия отварные с маслом	80	7,9	8,7	0,3	108	30,42
Рис припущенный с овощами	150	2,9	3,2	33,2	173	14,15
Компот из сухофруктов + Витамин «С»	200	0,7	0,0	28,0	115	3,06
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	118	0,84
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,46
Печенье	46	1,0	1,5	13,8	73	4,27
Вафли	150	1,5	2,1	19,0	101	28,5
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,00
итого						189,60

Повар: Медведева М.Л.