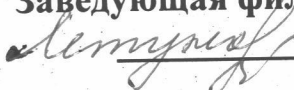


Филиал МАОУ СОШ с. Окунево Пегановская СОШ

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

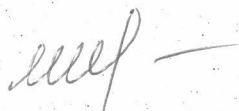
на 10.11.2020

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. 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 поджариванием	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 поджариванием	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.* 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.
Летунова С.А.

МЕНЮ

3 день

на 11.11.2020

С 11 лет и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Сырники из творога	200	15,3	16,0	45,5	387	44,31
запеченные с джемом						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,67
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	1,1
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,92
Обед						
Винегрет овощной	100	1,3	5,0	6,8	77	7,87
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	32,56
Кура запеченная	100	16,5	16,4	1,2	218	30,21
Гречка вязкая отварная	180	3,5	5,5	28,3	177	6,89
Сок яблочный	270	0,7	0,0	12,2	52	14,23
Хлеб пшеничный	70	3,0	0,3	19,7	94	2,94
Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52	2,3
Печенье барни	60	2,8	2,9	33,0	169	35,60
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Сырники из творога	150	11,5	11,9	36,2	298	48,38
запеченные с джемом						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,67
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	1,1
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Обед						
Винегрет овощной	80	1,0	3,0	5,4	53	8,09
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	23,71
Кура запеченная	80	13,2	13,1	1,0	175	23,96
Гречка вязкая отварная	150	2,6	4,5	24,5	149	5,33
Сок яблочный	270	0,7	0,0	12,2	52	14,23
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	11	2,8	2,9	33,0	169	1,07
Вафли с начинкой	200	2,8	2,9	33,0	169	50,00
итого						189,60

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