

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

4 день

на 12.11.2020

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	5,3	6,2	24,6	175	6,82
Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,6	0,2	25,8	111	3,77
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	1,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	1,84
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Обед						
Салат из моркови	80	0,5	4,2	11,7	87	2,87
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	7,8	6,7	15,8	155	17,22
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9,2	7,0	5,5	122	14,65
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12,70
Компот из свежих яблок+витамин С	200	0,2	0,2	17,2	71,4	2,71
Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,8	71	2,10
Хлеб ржаной	35	1,3	0,2	6,7	35	1,61
Йогурт	200	4,1	6,8	11,0	122	28,00
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,72
Печенье Барни	60	1,5	2,1	19,0	101	35,6
Печенье	34	2,8	2,9	33,0	169	3,17
итого						189,60

С 11 и старше						
Завтрак						
Суп молочный с крупой	250	6,6	7,8	30,8	220	10,07
Бутерброд с джемом или повидлом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	6,70
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	1,3
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	2,76
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Обед						
Салат из моркови	100	0,5	5,1	14,0	104	3,56
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	7,8	6,7	15,8	155	17,09
Рыба, тушенная в томате с овощами	110	12,1	12,6	8,5	196	23,12
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	14,97
Компот из свежих яблок+витаминС	200	0,2	0,2	17,2	71	2,71
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,3	19,7	94	2,52
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52	1,84
Печенье	21	2,8	2,9	33,0	169	1,92
Йогурт	200	4,1	6,8	11,0	122	28,00
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,72
Печенье Барни	30	1,5	2,1	19,0	101	17,80
итого						189,6

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

4 день

на 12.11.2020

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	5,3	6,2	24,6	175	6,82
Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,6	0,2	25,8	111	3,77
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	1,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	1,84
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Обед						
Салат из моркови	80	0,5	4,2	11,7	87	2,87
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	7,8	6,7	15,8	155	17,22
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9,2	7,0	5,5	122	14,65
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12,70
Компот из свежих яблок+витамин С	200	0,2	0,2	17,2	71,4	2,71
Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,8	71	2,10
Хлеб ржаной	35	1,3	0,2	6,7	35	1,61
Йогурт	200	4,1	6,8	11,0	122	28,00
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,72
Печенье Барни	60	1,5	2,1	19,0	101	35,6
Печенье	34	2,8	2,9	33,0	169	3,17
итого						189,60

С 11 и старше						
Завтрак						
Суп молочный с крупой	250	6,6	7,8	30,8	220	10,07
Бутерброд с джемом или повидлом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	6,70
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	1,3
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	2,76
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Обед						
Салат из моркови	100	0,5	5,1	14,0	104	3,56
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	7,8	6,7	15,8	155	17,09
Рыба, тушенная в томате с овощами	110	12,1	12,6	8,5	196	23,12
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	14,97
Компот из свежих яблок+витаминС	200	0,2	0,2	17,2	71	2,71
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,3	19,7	94	2,52
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52	1,84
Печенье	21	2,8	2,9	33,0	169	1,92
Йогурт	200	4,1	6,8	11,0	122	28,00
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,72
Печенье Барни	30	1,5	2,1	19,0	101	17,80
итого						189,6

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.**

МЕНЮ

4 день

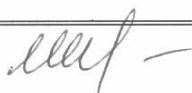
на 12.11.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 7 до 11 лет						
Бутерброд с маслом	20/10	2,3	3,4	14,5	133,8	6.13
Запеканка « Царская» из творога с молоком сгущенным	180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	48,86
Чай « Витаминный»	200	0,7	0,1	19,8	82,9	3,59
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0.96
Печенье « Чокопай»	28	1,5	2,1	19,0	101	9,46
Сок	208	0,7	0,0	12,2	52	11,00
итого						80.00

С 11 и старше						
Бутерброд с маслом	20/10	2,3	3,4	14,5	133,8	6.13
Рыба , тушенная в томате с овощами	110	12,1	12,6	8,5	196	23,12
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	13,04
Компот из свежих яблок+витаминС	200	0,2	0,2	17,2	71	2,71
Хлеб пшеничный	55	3,0	0,3	19,7	94	2,31
Хлеб ржаной	28	2,0	0,4	10,0	52	1.29
Вафли с начинкой	120	1,5	2,1	19,0	101	30,00
Печенье	15	2,8	2,9	33,0	169	1,4
итого						80.00

Повар:



Медведева М.Л.