

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

5 день

на 13.11.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 7 до 11 лет						
Винегрет овощной	80	1,2	4,0	11,9	88	2,04
Плов из мяса	200	12,5	13,7	36,5	319,3	41,64
Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,2	7,25
Хлеб пшеничный	21	0,8	0,2	6,1	29,2	0,88
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	41,3	0,97
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,00
Фрукт	155	0,4	0,0	14,4	59,2	13,22
итого						80,00

С 11 и старше						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	12,32
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	16,01
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,86
Хлеб пшеничный	54	0,8	0,2	6,1	29,2	2,27
Хлеб ржаной	40	0,7	0,1	9,4	41,3	1,84
Биойогурт	155	3,9	1,8	11,0	76	10,85
Печенье	31	1,5	2,1	19,0	101	2,85
Йогурт	200	1,8	1,5	4,5	38,7	28,00
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

5 день

на 13.11.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 7 до 11 лет						
Винегрет овощной	80	1,2	4,0	11,9	88	2,04
Плов из мяса	200	12,5	13,7	36,5	319,3	41,64
Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,2	7,25
Хлеб пшеничный	21	0,8	0,2	6,1	29,2	0,88
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	41,3	0,97
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,00
Фрукт	155	0,4	0,0	14,4	59,2	13,22
итого						80,00

С 11 и старше						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	12,32
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	16,01
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,86
Хлеб пшеничный	54	0,8	0,2	6,1	29,2	2,27
Хлеб ржаной	40	0,7	0,1	9,4	41,3	1,84
Биойогурт	155	3,9	1,8	11,0	76	10,85
Печенье	31	1,5	2,1	19,0	101	2,85
Йогурт	200	1,8	1,5	4,5	38,7	28,00
итого						80,00

Повар:

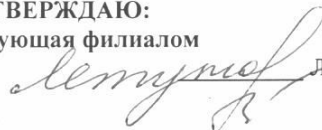


Медведева М.Л.

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

5 день

на 13.11.2020

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	11,90
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	12,93
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	4,42
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,69
Биойогурт	150	3,9	1,8	11,0	76	12,01
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	12,34
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	43,45
Фрикадельки из кур запеченные с маслом	80/5	11,4	14,5	6,2	201	41,58
Капуста тушеная	180	4,3	7,0	14,0	136	16,53
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	3,99
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	2,10
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,00
Вафли	50	1,5	2,1	19,0	101	9,50
Печенье	38	1,5	2,1	19,0	101	3,47
итого						189,60

С 11 и старше

Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	12,51
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	12,01
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	4,42
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,84
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,38
Биойогурт	155	3,9	1,8	11,0	76	12,01
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	12,34
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	45,50
Фрикадельки из кур запеченные с маслом	100/5	12,8	15,9	7,0	222	49,10
Капуста тушеная	180	4,3	7,0	14,0	136	16,55
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	3,99
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,8	47,2	226	3,36
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	2,30
Вафли	50	1,5	2,1	19,0	101	9,5
Печенье	41	1,5	2,1	19,0	101	3,79
итого						189,60

Повар:  Медведева М.Л.