

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

13 день

на 25.11.202

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 11 лет и старше						
Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	7,36
Рыба запечённая со сметаной и сыром	100	23,8	18,8	5,1	284,8	32,93
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	10,86
Компотик тёплый из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,95
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	1,97
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	1,01
Печенье чокопай	56	1,5	2,1	41,0	187	18,92
Печенье	21	1,5	1,9	19,0	101	2,00
Итого						80,00

С 7 до 11 лет						
Овощи свежие(огурцы)	80	0,6	0,1	1,5	9,0	6,73
Рыба запечённая со сметаной и сыром	80	19,0	12,9	3,8	207,3	25,86
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	11,10
Компотик тёплый из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,83
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,5	0,4	12,2	58,4	2,02
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,01
Печенье чокопай	28	2,8	2,9	33	169	10,00
Печенье Барни	39	2,8	2,9	33	169	18,45
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

13 день

на 25.11.202

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 11 лет и старше						
Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	7,36
Рыба запечённая со сметаной и сыром	100	23,8	18,8	5,1	284,8	32,93
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	10,86
Компотик тёплый из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,95
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	1,97
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	1,01
Печенье чокопай	56	1,5	2,1	41,0	187	18,92
Печенье	21	1,5	1,9	19,0	101	2,00
Итого						80,00

С 7 до 11 лет						
Овощи свежие(огурцы)	80	0,6	0,1	1,5	9,0	6,73
Рыба запечённая со сметаной и сыром	80	19,0	12,9	3,8	207,3	25,86
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	11,10
Компотик тёплый из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,83
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,5	0,4	12,2	58,4	2,02
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,01
Печенье чокопай	28	2,8	2,9	33	169	10,00
Печенье Барни	39	2,8	2,9	33	169	18,45
Итого						80,00

Повар:

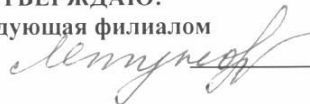


Медведева М.Л.

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.

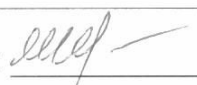
МЕНЮ

3 день

на 25.11.2020

С 11 лет и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Сырники из творога запеченные с джемом	200	15,3	16,0	45,5	387	51,69
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	11,41
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,97
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,92
Обед						
Винегрет овощной	100	1,3	5,0	6,8	77	8,09
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	31,71
Кура запеченная	100	16,5	16,4	1,2	218	29,24
Гречка вязкая отварная	180	3,5	5,5	28,3	177	7,24
Сок яблочный	314	0,7	0,0	12,2	52	16,55
Хлеб пшеничный витаминиз.	70	3,0	0,3	19,7	94	3,22
Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52	2,3
Вафли	50	1,5	2,1	19,0	101	9,50
Яблоко	133	0,1	0,0	11,0	44	11,76
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Сырники из творога запеченные с джемом	150	11,5	11,9	36,2	298	50,16
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	11,07
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,97
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Обед						
Винегрет овощной	80	1,0	3,0	5,4	53	7,18
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	19,16
Кура запеченная	80	13,2	13,1	1,0	175	24,06
Гречка вязкая отварная	150	2,6	4,5	24,5	149	5,63
Сок яблочный	314	0,7	0,0	12,2	52	16,55
Хлеб пшеничный витаминиз	40	3,0	0,3	19,7	94	1,84
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,69
Яблоко	125	0,1	0,0	11,0	44	11,00
Печенье барни	60	2,8	2,9	33	169	35,6
итого						189,60

Повар:  Медведева М.Л.