

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

15 день

на 27.11.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 7 до 11 лет						
Салат из свежих помидоров	80	0,8	4,1	2,8	51,1	8,74
Фрикадельки из кур	80	9,9	10,4	6,3	158,4	31,73
Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166,0	8,46
Чай «Витаминный»	200	0,7	0,1	19,8	82,9	3,59
Хлеб пшеничный	20	0,8	0,2	6,1	29,2	0,92
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,01
Апельсин	200	0,4	0,0	14,4	59,2	25,55
Итого						80,00

С 11 и старше						
Салат из свежих помидор	100	1,0	5,1	3,5	63,9	10,04
Фрикадельки из кур	120	12,9	12,9	6,4	193,3	32,28
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35	196,6	7,03
Чай «Витаминный»	200	0,7	0,1	19,8	82,9	3,46
Хлеб пшеничный	20	0,8	0,2	6,1	29,2	0,71
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,96
Яблоко	104	0,4	0,0	14,4	59,2	9,36
Вафли	40	1,5	2,1	19,0	101	10,00
Конфеты	20	1,1	1,3	27,3	125	6,16
Итого						80,00

Повар:

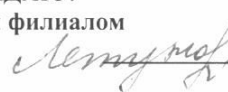


Медведева М.Л.

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 27.11.2020

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,65
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	13,22
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	4,47
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,69
Йогурт	200	3,9	1,8	11,0	76	28,00
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	8,96
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	15,24
Фрикадельки из кур запеченные с маслом	80/5	11,4	14,5	6,2	201	22,75
Капуста тушеная	180	4,3	7,0	14,0	136	8,82
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	3,90
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	2,10
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,72
Вафли	40	1,5	2,1	19,0	101	10,00
Печенье	80	1,5	2,1	19,0	101	7,39
итого						189,60

С 11 и старше						
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,65
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	11,13
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	4,47
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,84
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,38
Йогурт	200	3,9	1,8	11,0	76	28,00
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	8,96
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	15,24
Фрикадельки из кур запеченные с маслом	100/5	12,8	15,9	7,0	222	22,46
Капуста тушеная	180	4,3	7,0	14,0	136	8,84
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	3,90
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	40	1,5	2,1	19,0	101	10,00
Печенье	59	1,5	2,1	19,0	101	5,35
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,72
итого						189,60

Повар:  **Медведева М.Л.**