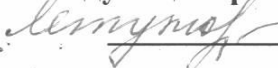


Филиал МАОУ СОШ с. Окунево Пегановская СОШ

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

09.12.2020

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром и маслом	20/10/5	5,8	6,4	7,9	112,4	10,5
Рагу из птицы	300	16,1	15,1	29,6	318,7	35,97
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	8,85
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3,0	0,3	19,7	94	0,92
Хлеб ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52	0,96
Яблоко	140	0,4	0,0	14,4	59,2	13,3
Печенье	50	2,8	2,9	33	169	9,5
Итого						80,00

С 7 до 11 лет						
Бутерброд с сыром и маслом	20/10/5	5,8	6,4	7,9	112,4	9,54
Рагу из птицы	200	9,0	9,8	28,4	237,8	21,9
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	9,05
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3,0	0,3	19,7	94	0,92
Хлеб ржаной	21	1,3	0,2	6,7	35	0,96
Банан	158	0,1	0,0	11,0	44	13,90
Сок	375	0,7	0,0	12,2	52	21,45
Печенье	24	2,8	2,9	33	169	2,28
Итого						80,00

Повар:



Медведева М.Л.

Филиал МАOU 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

09.12.2020

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	50,51
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,65
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,96
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,92
Обед						
Винегрет овощной	100	1,3	5,0	6,8	77	7,24
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	17,98
Кура запеченная	100	16,5	16,4	1,2	218	31,77
Гречка вязкая отварная	180	3,5	5,5	28,3	177	7,3
Сок яблочный	200	0,7	0,0	12,2	52	14,50
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
Банан	180	0,1	0,0	11,0	44	15,84
Печенье чокопай	56	2,8	2,9	33,0	169	18,92
Печенье	27	2,8	2,9	33,0	169	2,49
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Сырники из творога запеченные с джемом	150	11,5	11,9	36,2	298	41,75
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,65
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,96
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Обед						
Винегрет овощной	80	1,0	3,0	5,4	53	6,58
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	17,92
Кура запеченная	80	13,2	13,1	1,0	175	24,26
Гречка вязкая отварная	150	2,6	4,5	24,5	149	5,71
Сок яблочный	200	0,7	0,0	12,2	52	14,50
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,84
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,69
Печенье	59	2,8	2,9	33,0	169	5,46
Банан	179	0,1	0,0	11,0	44	15,75
Печенье чокопай	112	2,8	2,9	33,0	169	37,84
итого						189,60

Повар:  Медведева М.Л.