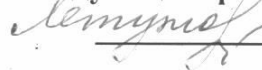


Филиал МАОУ СОШ с. Окунево Пегановская СОШ

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

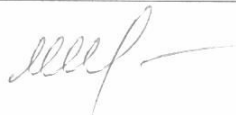
11.12.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 7 до 11 лет						
Винегрет из овощей	80	1,2	4,0	11,9	88	9.14
Плов из мяса	200	12,5	13,7	36,5	319,3	46.59
Компот тёплый из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,2	5.86
Хлеб пшеничный	22	0,8	0,2	6,1	29,2	0.92
Хлеб ржаной	22	0,7	0,1	9,4	41,3	1.01
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,00
Сок	44	0,7	0,0	12,2	52	2.48
итого						80,00

С 11 и старше						
Винегрет из овощей	100	1,5	5,0	14,9	111	8.74
Плов из мяса	250	15,4	15,9	48,7	399,5	48.66
Компот тёплый из свежих яблок	200	0.5	0.2	23.1	96.2	8.52
Хлеб пшеничный	15	0,8	0,2	6,1	29,2	0.63
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0.92
Печенье	33	1,5	2,1	19,0	101	3.03
Вафли	50	1,5	1,9	41,0	187	9.50
итого						80,00

Повар:



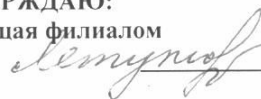
Медведева М.Л.

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

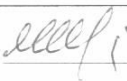
11.12.2020

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,67
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	13,73
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	6,60
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,69
Биоiogурт	150	3,9	1,8	11,0	76	12,00
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	9,09
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	17,37
Фрикадельки из кур запеченные с маслом	80/5	11,4	14,5	6,2	201	32,43
Капуста тушеная	180	4,3	7,0	14,0	136	8,64
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	4,84
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	2,10
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Яблоко	150					13,95
Печенье	50	1,5	2,1	19,0	101	9,50
Печенье чокопай	140					47,30
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	11,58
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	9,29
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,84
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,38
Биоiogурт	175	3,9	1,8	11,0	76	14,00
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	9,09
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	21,83
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	8,66
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	3,91
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,8	47,2	226	3,36
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	2,30
Печенье	51	1,5	2,1	19,0	101	4,69
Вафли	80					20,00
Печенье чокопай	56					18,92
итого						189,60

Повар:



Медведева М.Л.