

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

10 день

18.12.2020

С 11 лет и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	12,60
Бутерброд с джемом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	5,29
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	1,3
Биойогурт	163	4,1	6,8	11,0	122	13,06
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	1,26
Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	14,8	35	0,92
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	0,5	5,0	8,9	83	5,86
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	16,27
Котлета рыбная с маслом	120	12,9	7,7	15,1	181	32,83
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12,84
Сок яблочный	800	0,5	0,2	22,0	92	58,00
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,68
Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52	2,3
Йогурт	100	4,1	6,8	11,0	122	14,00
Печенье	70	1,5	1,9	41,0	187	11,39
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	12,60
Бутерброд с джемом	20/20	1,6	0,2	25,8	111	3,94
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	1,3
Биойогурт	220	4,1	6,8	11,0	122	17,60
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,84
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	5,0	26	0,92
Обед						
Салат из белокочанной капусты	80	0,4	3,0	7,7	59	5,32
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	14,27
Котлета рыбная	100	11,3	6,5	15,6	166	22,80
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12,84
Сок яблочный	800	0,5	0,2	22,0	82	58
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,84
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	1,84
Вафли	150	1,5	2,1	19,0	101	28,5
Печенье	87	1,5	1,9	41,0	187	7,99
итого						189,60

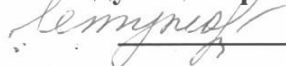
Повар:  **Медведева М.Л.**

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

10 день

18.12.2020

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Горячий завтрак с 11 лет и старше						
Салат из капусты с белокочанной морковью	100	1,6	5,1	9,6	90,7	3,72
Сосиски отварные с маслом	100/5	14,4	23,0	0,4	266,2	36,78
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	175,5	12,19
Чай витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9	3,53
Хлеб пшеничный	27	3,0	0,3	19,7	94	1,13
Хлеб ржаной	22	0,7	0,1	9,4	40,5	1,01
Печенье	78	1,5	1,9	41,0	187	7,14
Сок	200	0,7	0,0	12,2	52	14,50
итого						80.00

Горячий завтрак с 7 до 11 лет						
Салат из капусты белокочанной с морковью	80	1,3	4,1	7,7	72,7	3,76
Сосиски отварные с маслом	80/5	11,5	19,2	0,3	220	28,28
Картофельное пюре	150	3,3	4,4	23,5	147	8,94
Чай витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9	3,59
Хлеб пшеничный	22	1,0	0,3	8,1	38,9	0,92
Хлеб ржаной	22	0,7	0,1	9,4	41,3	1,01
Сок	391	0,7	0,0	12,2	52	22,36
Конфеты	34	5,1	34,9	58,8	554,5	11,14
итого						80.00

Повар:



Медведева М.Л.