

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.
Летунова С.А.

МЕНЮ

10 день

на 15.09.2020

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	11.81
Бутерброд с джемом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	5.64
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0.76
Йогурт	150	4,1	6,8	11,0	122	11.63
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	1.17
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	14,8	35	0.78
итого						31.80
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	0,5	5,0	8,9	83	6.60
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	19.20
Котлета рыбная с маслом	120	12,9	7,7	15,1	181	27.83
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12.74
Сок яблочный	200	0,5	0,2	22,0	92	14.30
Яблоко	220	0,1	0,0	21,0	84	20.82
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1.56
Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52	1.95
Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	4.80
Печенье	400	1.5	2.1	19,0	101	48.00
итого						157.80

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	11.81
Бутерброд с джемом	20/20	1,6	0,2	25,8	111	4.02
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0.76
Йогурт	150	4,1	6,8	11,0	122	11.63
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0.78
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0.60
итого						29.60
Обед						
Салат из белокочанной капусты	80	0,4	3,0	7,7	59	3.95
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	20.78
Котлета рыбная	100	11,3	6,5	15,6	166	24.08
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	13.40
Сок яблочный	200	0,5	0,2	22,0	82	11.65
Яблоко	220	0,1	0,0	21,0	84	18.00
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0.78
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	1.56
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	4.80
Печенье	400	1,5	2,1	19,0	101	48.00
Печенье Барни	30	1,5	0,2	9,8	101	13.00
итого						160.00

Повар: *Медведева М.Л.* 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. Летунова С.А.

МЕНЮ

10 день

на 15.09.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Горячий завтрак с 11 лет и старше						
Огурцы консер	130	0,8	0,1	1,6	11	24.85
Котлета рыбная с маслом	120	12,9	7,7	15,1	181	27.83
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12.74
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0.76
Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	19,7	94	1.76
Хлеб ржаной	33	2,0	0,4	10,0	52	1.30
Печенье	60	1,5	2,1	19,0	101	1.30
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	4.80
итого						80.00

Горячий завтрак с 7 до 11 лет						
Огурцы консер	100	0,6	0,1	1,3	8	19.10
Котлета рыбная с маслом	100	11,3	6,5	15,6	166	23.18
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	12.64
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0.76
Хлеб пшеничный	24	1,5	0,2	9,8	47	0.94
Хлеб ржаной	23	1,3	0,2	6,7	35	0.90
Печенье	40	1,0	1,5	13,8	73	4.69
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	4.80
Печенье Барни	30	1.0	2,1	13.8	73	13.00
итого						80.00

Повар:

Медведева

Медведева М.Л.