

МАОУ « Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»

10д

МЕНЮ
На 13.10.2020г.
(Завтрак, Обед)
с 11лет

Директора школы
Кукушкина Н.П.

УТВЕРЖДАЮ:



Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	к/кал	цена
-------------------	-------	---	---	---	-------	------

ЗАВТРАК1

Каша геркулесовая жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	12,43
Бутерброд с джемом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	5,26
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,74
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,92
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	1,26
Йогурт	100	4,1	6,8	11,0	122	14,00
Итого:						34,61

ОБЕД

Салат из св.капусты	100	0,5	5,0	8,9	83	5,67
Рассольник Ленинградский с мясом	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	26,36
Котлета рыбная с маслом	120	12,9	7,7	15,1	181	36,22
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	10,96
Сок виноградный	400	0,5	0,2	22,0	92	19,52
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,68
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	2,30
яблоко	290	0,1	0,0	21,0	84	38,28
йогурт	100	4,1	6,8	11,0	122	14,00
Итого:						154,99
Всего:						189,60

Повар:

П.И.

Павлова Т.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Средняя общеобразовательная школа с. Окунево »

УТВЕРЖДАЮ:
Директора школы
Кукушкина Н.П.



МЕНЮ с 7 лет
На 13.10.2020г.

10-д

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	к/кал	цена
-------------------	-------	---	---	---	-------	------

ЗАВТРАК

Котлета рыбная	100	11,3	6,5	15,6	166	22,48
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	11,29
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0,74
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,84
Хлеб ржаной	24	1,3	0,2	6,7	35	1,10
печенье	50	1,0	1,5	13,8	73	9,50
сок	200	0,5	0,2	22,0	92	14,50
конфеты	14	2,8	2,9	33,0	169	5,55
Итого:		31,8	19,8	91	670	80,00

Повар:

П/г

Павлова Т.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Средняя общеобразовательная школа с. Окунево »

УТВЕРЖДАЮ:
Директора школы
Кукушкина Н.П.



МЕНЮ с11лет
На 13.10.2020г.

10-д

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	к/кал	цена
-------------------	-------	---	---	---	-------	------

ЗАВТРАК

Котлета рыбная	120	12,9	7,7	15,1	181	42,64
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	10,96
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	0,89
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,68
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,38
конфета	24	1,5	2,1	19,0	101	12,95
печенье	50	2,8	2,9	33,0	169	9,50
Итого:		31,8	19,8	91	670	80,00

Повар:

Т.В.

Павлова Т.В.