

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

16 день

на 30.11.2020

Возрастная категория: с 7-11 лет

С7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Нарезка из свежих овощей	57	0,7	4,0	2,5	48,8	5,89
Биточки рыбные	100	15,5	12,9	14,4	235,7	23,04
Пюре картофельное	150	3,4	4,4	23,5	147	8,77
Чай с лимоном и апельсином	200	0,2	0,0	15,5	62,8	6,26
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,8	0,2	6,1	29,2	0,92
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	41,3	0,96
Печенье	34	1,0	1,5	13,8	73	3,52
Сок	390	0,7	0,0	12,2	52	20,64
Чокопай	28	1,1	1,3	27,3	125	10,00
итого						80.00

С 11 лет и старше						
Нарезка из свежих овощей	54	0,9	5,0	3,1	61,0	5,66
Биточки рыбные	100	15,5	12,9	14,4	235,7	22,65
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	8,91
Чай с лимоном и апельсином	200	0,2	0,0	15,5	62,8	5,61
Печенье	104	1,0	1,5	13,8	73	9,5
Хлеб пшеничный витаминизированный	42	2,0	0,6	16,2	77,8	1,93
Сок	200	0,7	0,0	12,2	52	14,50
Вафли	40	1,5	2,1	19,0	101	10,00
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	40,5	1,24
итого						80.00

Повар:



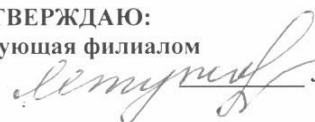
Медведева М.Л.

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

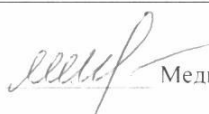
6 день

на 30.11.2020

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Запеканка творога с молоком сгущенным	170/30	23,2	18,7	44,0	437	660,41
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	124	6,24
Какао с молоком	200	3,5	4,0	18,6	124	8,69
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Обед						
Огурцы консервированные	109	0,8	0,1	1,6	11	10,67
Суп – пюре из гороха с гренками	250/10	6,1	5,2	20,3	152	6,26
Жаркое по-домашнему	250	14,9	14,1	29,2	303	34,55
Сок	287	0,5	0,2	22,0	92	15,13
Яблоко	126	0,1	0,0	21,0	84	11,34
Хлеб пшеничный витаминизированный	80	0,1	0,6	39,4	188	3,68
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	2,76
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,00
Вафли	40	1,5	2,1	19,0	101	10,00
Печенье	56	1,5	2,1	19,1	101	5,18
Итого						189,60

с 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Запеканка творога с молоком сгущенным	150	17,7	14,36	33,6	334	63,73
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	124	6,24
Какао с молоком	200	3,5	4,0	18,6	124	8,69
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Обед						
Огурцы консервированные	106	0,5	0,1	1,0	7	10,36
Суп – пюре из гороха с гренками	250/10	6,1	5,2	20,3	152	6,26
Жаркое по-домашнему	250	14,9	14,1	29,2	303	34,97
Сок	280	0,7	0,0	12,2	52	14,76
Яблоко	126	0,1	0,0	21,0	84	11,34
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,84
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,38
Печенье	59	1,5	2,1	19,0	101	1,78
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,00
Вафли	1,5	2,1	2,1	19,0	101	10,00
Итого						189,60

Повар:

 Медведева М.Л.