

**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**

**8 день**

**16.12.2020**

**Возрастная категория: с 7-11 лет**

|                                      | выход | Белки | жиры | углеводы | Ккал  | цена  |
|--------------------------------------|-------|-------|------|----------|-------|-------|
| <b>Горячий завтрак с 7 до 10 лет</b> |       |       |      |          |       |       |
| Овощи натуральные                    | 91    | 0,9   | 0,1  | 3,0      | 16,3  | 10,95 |
| Фрикасе из птицы                     | 80    | 14,1  | 14,4 | 0,6      | 188,4 | 27,48 |
| Рис припущенный с овощами            | 150   | 2,7   | 5,8  | 31,6     | 189,4 | 11,52 |
| Компотик теплый из свежих яблок      | 200   | 0,5   | 0,2  | 23,1     | 96,2  | 6,33  |
| 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  |
| Печенье Барни                        | 30    | 1,5   | 2,1  | 19,0     | 101   | 17,8  |
| Печенье                              | 43    | 2,8   | 2,9  | 33,0     | 169   | 3,99  |
| итого                                |       |       |      |          |       | 80.00 |

|                                      |     |      |      |      |       |       |
|--------------------------------------|-----|------|------|------|-------|-------|
| <b>Горячий завтрак с 11 и старше</b> |     |      |      |      |       |       |
| Овощи натуральные                    | 115 | 1,1  | 0,1  | 3,8  | 20,5  | 14,15 |
| Фрикасе из птицы                     | 100 | 18,5 | 18,7 | 0,7  | 245,1 | 28,58 |
| Рис припущенный с овощами            | 180 | 3,2  | 7,7  | 37,9 | 233,7 | 15,35 |
| Компотик теплый из свежих яблок      | 200 | 0,5  | 0,2  | 23,1 | 96,2  | 5,29  |
| Хлеб пшеничный                       | 26  | 1,0  | 0,3  | 8,1  | 38,9  | 1,09  |
| Хлеб ржаной                          | 22  | 0,7  | 0,1  | 9,4  | 40,5  | 1,01  |
| Йогурт                               | 100 | 1,8  | 1,5  | 4,5  | 38,7  | 14,00 |
| Печенье                              | 6   | 2,8  | 2,9  | 33,0 | 169   | 0,53  |
| Итого                                |     |      |      |      |       | 80,0  |

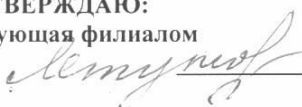
Повар:



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**

**8 день**

**16.12.2020**

|  | выход | Белки | жиры | углеводы | Ккал | цена |
|--|-------|-------|------|----------|------|------|
|--|-------|-------|------|----------|------|------|

|  |          |      |      |      |       |               |
|--|----------|------|------|------|-------|---------------|
| <b>С 11 и старше</b>                               |          |      |      |      |       |               |
| <b>Завтрак</b>                                     |          |      |      |      |       |               |
| Бутерброд с маслом и с сыром                       | 20/5/10  | 5,2  | 7,9  | 9,8  | 131   | 10,28         |
| Ватрушка «Царская» с молоком сгущенным             | 200/20   | 18,6 | 11,3 | 38,0 | 328   | 58,23         |
| Кофейный напиток                                   | 200      | 2,2  | 1,9  | 17,0 | 94    | 6,34          |
| Хлеб ржаной  | 20       | 1,3  | 0,2  | 6,7  | 35    | 0,92          |
| <b>Обед</b>  |          |      |      |      |       |               |
| Салат из моркови с огурцами                        | 100      | 1,3  | 5,0  | 10,8 | 94    | 8,00          |
| Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной | 250/10/5 | 5,9  | 5,7  | 15,2 | 136   | 12,95         |
| Биточки рыбные                                     | 120      | 12,9 | 7,7  | 15,1 | 181   | 33,26         |
| Картофель отварной с маслом                        | 200      | 3,9  | 7,3  | 29,1 | 197   | 14,29         |
| Напиток из шиповника                               | 200      | 0,7  | 0,3  | 22,8 | 97    | 5,56          |
| Хлеб пшеничный                                     | 60       | 4,6  | 0,5  | 29,5 | 141   | 2,52          |
| Хлеб ржаной  | 40       | 2,6  | 0,5  | 13,4 | 68    | 1,84          |
| Йогурт   | 200      | 1,8  | 1,5  | 4,5  | 38,7  | 28            |
| Конфеты  | 22       | 5,1  | 34,9 | 58,8 | 554,5 | 7,41          |
| <b>Итого</b>                                       |          |      |      |      |       | <b>189,6</b>  |
| <b>С 7 до 11 лет</b>                               |          |      |      |      |       |               |
| <b>Завтрак</b>                                     |          |      |      |      |       |               |
| Бутерброд с маслом и сыром                         | 20/5/10  | 5,2  | 7,9  | 9,8  | 131   | 10,28         |
| Ватрушка «Царская» с молоком сгущенным             | 200      | 14,5 | 10,0 | 32,5 | 278   | 58,6          |
| Кофейный напиток                                   | 200      | 2,2  | 1,9  | 17,0 | 94    | 5,94          |
| Хлеб ржаной  | 35       | 2,3  | 0,4  | 11,7 | 61    | 1,61          |
| <b>Обед</b>  |          |      |      |      |       |               |
| Салат из моркови с огурцами                        | 80       | 1,1  | 4,0  | 8,7  | 75    | 6,16          |
| Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной | 250/10/5 | 5,9  | 5,7  | 15,2 | 136   | 12,87         |
| Биточки рыбные                                     | 120      | 12,9 | 7,7  | 15,1 | 181   | 33,89         |
| Картофель отварной с маслом                        | 150      | 2,9  | 5,5  | 21,8 | 148   | 10,44         |
| Напиток из шиповника                               | 200      | 0,7  | 0,3  | 22,8 | 97    | 5,56          |
| Хлеб пшеничный                                     | 50       | 3,8  | 0,4  | 24,6 | 118   | 2,1           |
| Хлеб ржаной  | 30       | 2,0  | 0,4  | 10,0 | 52    | 1,38          |
| Йогурт   | 200      | 1,8  | 1,5  | 4,5  | 38,7  | 28            |
| Конфеты  | 39       | 5,1  | 34,9 | 58,8 | 554,5 | 12,77         |
| <b>итого</b>                                       |          |      |      |      |       | <b>189,60</b> |

Повар:  Медведева М.Л.