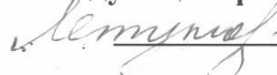


Филиал МАОУ СОШ с. Окунево Пегановская СОШ

ул.Школьная, д.25, с.Пеганово, Бердюжский р-н, Тюменская обл., 627450, тел(34554) 34-1-44

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая филиалом

 **Летунова С.А.**

МЕНЮ

12 день

22.12.2020

Возрастная категория: с 11 и старше

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	15,0	65,7	6.23
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	28,30
Каша гречневая рассыпчатая	180	3,7	7,9	50,0	285,9	11,92
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	8,29
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	0.92
Хлеб пшеничный	21	1,0	0,3	8,1	38,9	0.88
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,00
Печенье чокопай	28	1,5	2,1	19,0	101	9,46
итого						80.00

С 7 до 11 лет						
Салат из моркови с изюмом	80	1,0	0,1	12,8	55,8	8.06
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	32.11
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	6,6	32,0	199,7	10.54
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	7,25
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	41,3	0,97
Хлеб пшеничный	21	1,0	0,3	8,1	38,9	0,88
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	14,0
Конфеты	18	5.1	34.9	58.8	554.5	6.19
итого						80.00

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

2 день

22.12.2020

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Бутерброд горячий с сыром	45	4,3	7,9	13,5	142	16,47
Омлет натуральный с поджаривкой	200	18,9	22,8	3,5	295	33,53
Какао с молоком	200	3,5	4,0	18,6	124	8,68
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	71	1,26
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,38
Обед						
Икра кабачковая промышленного производства	88	2,0	2,9	15,0	94	6,29
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	5,9	5,7	15,2	136	16,64
Колбасные изделия отварные с маслом	100/5	8,5	10,3	0,4	128	46,50
Рис припущенный с овощами	180	3,2	3,8	37,0	195	20,58
Компот из сухофруктов + Витамин «С»	200	0,5	0,0	25,0	102	2,36
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Хлеб ржаной	60/50	3,3	0,6	16,7	87	2,30
Вафли	150	1,5	2,1	19,0	101	28,50
Конфеты	7	5,1	34,9	58,8	554,5	2,59
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Бутерброд горячий с сыром	45	4,3	7,9	13,5	142	16,05
Омлет натуральный с поджаривкой	200	18,9	22,8	3,5	295	35,97
Какао с молоком	200	3,5	4,0	18,6	124	9,09
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,69
Обед						
Икра кабачковая промышл. производства	70	1,8	1,4	1,9	27	5,00
Борщ с капустой и картофелем с курицей и со сметаной	250/10/5	5,9	5,7	15,2	136	14,11
Колбасные изделия отварные с маслом	80	7,9	8,7	0,3	108	43,58
Рис припущенный с овощами	150	2,9	3,2	33,2	173	16,08
Компот из сухофруктов + Витамин «С»	200	0,7	0,0	28,0	115	2,36
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	2,10
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Печенье	50	1,0	1,5	13,8	73	19,00
Вафли	100	1,5	2,1	19,0	101	19,00
Конфеты	18	5,1	34,9	58,8	554,5	5,88
итого						189,60

Повар:  Медведева М.Л.