

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

5 день

15.01.2021

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	0,00
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	0,00
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	0,00
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,00
Биойогурт	150	3,9	1,8	11,0	76	0,00
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	0,00
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	0,00
Фрикадельки из кур запеченные с маслом	80/5	11,4	14,5	6,2	201	0,00
Капуста тушеная	180	4,3	7,0	14,0	136	0,00
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,00
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,00
Яблоко	150					0,00
Печенье	50	1,5	2,1	19,0	101	0,00
Печенье чокопай	140					0,00
итого						0,00

С 11 и старше

Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	14,94
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	12,99
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	4,48
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0,84
Хлеб ржаной	45	2,0	0,4	10,0	52	2,07
Йогурт	200	3,9	1,8	11,0	76	28,00
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	9,72
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	28,78
Фрикадельки из кур запеченные с маслом	100/5	12,8	15,9	7,0	222	50,46
Капуста тушеная	180	4,3	7,0	14,0	136	7,78
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	4,08
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,8	47,2	226	3,36
Хлеб ржаной	68	3,3	0,6	16,7	87	3,13
Печенье	42	1,5	2,1	19,0	101	18,97
итого						189,60

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.**

МЕНЮ

5 день

15.01.2021

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 7 до 11 лет						
Винегрет из овощей	80	1,2	4,0	11,9	88	0,00
Плов из мяса	200	12,5	13,7	36,5	319,3	0,00
Компот тёплый из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,2	0,00
Хлеб пшеничный	22	0,8	0,2	6,1	29,2	0,00
Хлеб ржаной	22	0,7	0,1	9,4	41,3	0,00
Йогурт	100	1,8	1,5	4,5	38,7	0,00
итого						0,00

С 11 и старше						
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61,0	9,41
Плов из мяса	250	15,4	15,9	48,7	399,5	48,47
Компот тёплый из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,2	5,15
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,2	6,1	29,2	1,64
Хлеб ржаной	29	0,7	0,1	9,4	41,3	1,33
Яблоко	152	0,6	0,5	19,9	86,5	14,00
итого						80,00

Повар:



Медведева М.Л.