

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

7 день

19.01.2021

Возрастная категория: с 7-11 лет

С 7 до 11 лет						
Бутерброд с джемом	20/25	1,8	0,2	21,0	93	4,55
Жаркое по-домашнему	200	14,7	15,3	26,5	302,5	47.63
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	9,05
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,84
Хлеб ржаной	42	0,7	0,1	9,4	41,3	1.93
Йогурт	200	1.8	1.5	4.5	38.7	16.00
итого						80,00

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 11 лет и старше						
Бутерброд с джемом	20/25	1,8	0,2	21,0	93	5.94
Жаркое по-домашнему	250	15,7	17,9	32,3	352,9	42,31
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,1	127,2	8,10
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	118	1,68
Хлеб ржаной	21	2,6	0,5	13,4	70	0,97
Сок	200	0,7	0,0	12,2	52	14,50
Конфеты	20	1.3	2.5	15.1	118	6.50
итого						80,00

Повар:

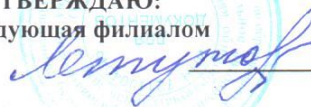
Медведева М.Л.

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

7 день

19.01.2021

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цены
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/55	23,2	18,7	44,0	437	62.59
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	8.34
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0.69
Обед						
Огурцы консервированные без уксуса	198	0,8	0,1	1,6	11	23.94
Суп-пюре из гороха с гречками	250/10	6,1	5,2	20,3	152	6.20
Жаркое по-домашнему	250	14,9	14,1	29,2	303	35.41
Хлеб пшеничный	80	0,1	0,6	39,4	188	3.36
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	2.76
Сок	292	0,7	0,0	12,2	52	15.42
Банан	213	0,1	0,0	21,0	84	17.68
Конфеты	21	1,3	2,5	15,1	118	6.97
итого						189,60

с 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	17,7	14,3	33,6	334	53.62
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	8.34
Хлеб ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52	0.92
Обед						
Огурцы консервированные без уксуса	150	0,5	0,1	1,0	7	18.14
Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	6,1	5,2	20,3	152	6.20
Жаркое по домашнему	250	14,9	14,1	29,2	303	35.48
Сок	250	0,7	0,0	12,2	52	13.20
Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	141	1.68
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,4	70	1.38
Банан	200	0,1	0,0	21,0	84	16.60
Вафли	40	1,3	2,5	15,4	118	10.00
Печенье барни	30	1,5	2,1	19,0	101	17.80
итого						189,60

Повар:  Медведева М.Л.