

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

26.01.2021

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	5,15
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	29,36
Каша гречневая рассыпчатая	180	3,7	7,9	50,0	285,9	12,49
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	7,54
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	0,96
Хлеб пшеничный	21	1,0	0,3	8,1	38,9	0,92
Йогурт	136	1,8	1,5	4,5	38,7	10,84
Печенье чокопай	28	1,5	2,1	19,0	101	9,46
Печенье	35	1,0	1,5	13,8	73	3,28
итого						80.00

С 7 до 11 лет						
Салат из моркови с изюмом	105	1,0	0,1	12,8	55,8	5,7
Гуляш из говядины	110	9,1	7,5	3,4	117,5	35,56
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	6,6	32,0	199,7	11,41
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	7,89
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	41,3	1,05
Хлеб пшеничный	21	1,0	0,3	8,1	38,9	0,95
Йогурт	218	1,8	1,5	4,5	38,7	17,44
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. Летунова С.А.

МЕНЮ

2 день

26.01.2021

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Бутерброд горячий с сыром	45	4,3	7,9	13,5	142	16,14
Омлет натуральный с поджаривкой	200	18,9	22,8	3,5	295	37,32
Какао с молоком	200	3,5	4,0	18,6	124	8,34
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	73	2,0	2,9	15,0	94	5,25
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	5,9	5,7	15,2	136	17,56
Колбасные изделия отварные с маслом	70/5	8,5	10,3	0,4	128	28,06
Рис припущенный с овощами	180	3,2	3,8	37,0	195	19,79
Компот из сухофруктов + Витамин «С»	200	0,5	0,0	25,0	102	2,30
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	2,30
Яблоко	150	0,1	0,0	23,0	92	12,45
Йогурт	200	1,8	1,5	4,5	38,7	28
Конфеты	21	5,1	34,9	58,8	554,5	6,93
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Бутерброд горячий с сыром	45	4,3	7,9	13,5	142	15,64
Омлет натуральный с поджаривкой	200	18,9	22,8	3,5	295	36,10
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						
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	14,04
Колбасные изделия отварные с маслом	70/5	7,9	8,7	0,3	108	27,7
Рис припущенный с овощами	150	2,9	3,2	33,2	173	15,43
Компот из сухофруктов + Витамин «С»	200	0,7	0,0	28,0	115	2,30
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	2,10
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Яблоко	150	0,1	0,0	23,0	92	12,45
Печенье барни	60	1,5	2,1	19,0	101	35,6
Конфеты	41	5,1	34,9	58,8	554,5	13,52
итого						189,60

Повар: *Медведева М.Л.* Медведева М.Л.