

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

4 день

28.01.2021

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	5,3	6,2	24,6	175	6,69
Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,6	0,2	25,8	111	3,55
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	1,31
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	1,84
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Обед						
Салат из моркови	80	0,5	4,2	11,7	87	2,91
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	7,8	6,7	15,8	155	12,40
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9,2	7,0	5,5	122	14,08
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	10,59
Компот из свежих яблок+витамин С	200	0,2	0,2	17,2	71,4	5,18
Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,8	71	2,10
Хлеб ржаной	35	1,3	0,2	6,7	35	1,61
Йогурт	400	4,1	6,8	11,0	122	58,00
Апельсин	172	0,1	0,0	23,0	92	16,02
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,80
итого						189,60

С 11 и старше						
Завтрак						
Суп молочный с крупой	250	6,6	7,8	30,8	220	6,99
Бутерброд с джемом или повидлом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	5,68
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	1,11
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	2,76
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Обед						
Салат из моркови	100	0,5	5,1	14,0	104	3,62
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	7,8	6,7	15,8	155	14,14
Рыба, тушенная в томате с овощами	110	12,1	12,6	8,5	196	24,64
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	10,57
Компот из свежих яблок+витаминС	200	0,2	0,2	17,2	71	5,18
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,3	19,7	94	2,52
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52	1,84
Сок	1000	0,7	0,0	12,2	52	52,80
Вафли	120	1,5	2,1	19,0	101	30,00
Апельсин	271	0,1	0,0	23,0	92	25,23
итого						189,6

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

14 день

28.01.2021

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 7 до 11 лет						
Бутерброд с маслом	20/10	1,7	3,9	7,3	71,1	3,65
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	180/20	15,4	11,5	43,2	337,9	57,39
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8	1,14
Хлеб ржаной	23	0,7	0,1	9,4	41,3	1,05
Бананы	186	0,4	0,0	14,4	59,2	16,77
Итого						80.00

С 11 и старше						
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	6,53
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	200/20	17,1	12,0	48,0	368,4	57,97
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8	1,11
Яблоко	136	0,6	0,0	19,9	86,5	13,61
Хлеб ржаной	17	0,7	0,1	9,4	40,5	0,78
Итого						80.00

Повар:

Медведева М.Л.

Медведева М.Л.