

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

29.01.2021

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10.42
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	13.74
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	4.48
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0.69
Биойогурт	150	3,9	1,8	11,0	76	12.00
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	9.37
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	18.55
Фрикадельки из кур запеченные с маслом	80/5	11,4	14,5	6,2	201	23.15
Капуста тушеная	180	4,3	7,0	14,0	136	7.42
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	5.81
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	2.10
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0.69
Сок	1000					52.80
Печенье чокопай	84	1.5	2.1	19.0	101	28.38
итого						189.60

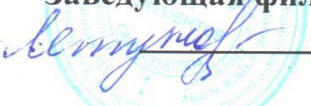
С 11 и старше

Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10.42
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,0	7,2	34,0	229	13.74
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	4.48
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	47	1.26
Хлеб ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52	0.92
Биойогурт	175	3,9	1,8	11,0	76	14.00
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	5,8	7,3	81	9.35
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	23.27
Фрикадельки из кур запеченные с маслом	100/5	12,8	15,9	7,0	222	31.11
Капуста тушеная	180	4,3	7,0	14,0	136	7.16
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	50	3,3	0,6	16,7	87	2.30
Сок	1000					54.69
Печенье чокопай	28	1.5	2.1	19.0	101	9.46
итого						189.60

Повар: *МММ* 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

15 день

29.01.2021

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 7 до 11 лет						
Овощи натуральные (томаты)	90					15.03
Шницель из говядины	80					39.62
Фарфале отварные	150					7.43
Чай с лимоном и апельсином	200					6.79
Яблоко	92	0,6	0,5	19,9	86,5	9.24
Хлеб пшеничный	20	0,8	0,2	6,1	29,2	0.84
Хлеб ржаной	23	0,7	0,1	9,4	41,3	1.05
итого						80.00

С 11 и старше						
Овощи натуральные (томаты)	120					21.32
Шницель из говядины	100					40.85
Фарфале отварные	180					5.21
Чай с лимоном и апельсином	200					4.25
Хлеб пшеничный	20	0,8	0,2	6,1	29,2	0.84
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	41,3	0.97
Яблоко	65	0,6	0,5	19,9	86,5	6.56
итого						80,00

Повар:



Медведева М.Л.