

Филиал МАOU 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

6 день

на 01.02.2021

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Запеканка творога с молоком сгущенным	170/30	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	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Обед						
Огурцы консервированные	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	35,85
Сок	292	0,5	0,2	22,0	92	18,66
Апельсин	160	0,1	0,0	21,0	84	14,44
Хлеб пшеничный витаминизированный	80	0,1	0,6	39,4	188	3,36
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	2,76
Конфеты	20	5,1	34,9	58,8	554,5	6,53
Итого						189,60

с 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Запеканка творога с молоком сгущенным	150	17,7	14,36	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	1,0	0,2	5,0	26	0,92
Обед						
Огурцы консервированные	146	0,5	0,1	1,0	7	17,65
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	35,97
Сок	250	0,7	0,0	12,2	52	15,98
Апельсин	154	0,1	0,0	21,0	84	13,82
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,68
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,38
Печенье барни	30	1,5	2,1	19,0	101	17,80
Вафли	40	2,1	2,1	19,0	101	10,00
Итого						189,60

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.**

МЕНЮ

16 день

на 01.02.2021

Возрастная категория: с 7-11 лет

С7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Нарезка из свежих овощей	57	0,7	4,0	2,5	48,8	11,33
Биточки рыбные	100	15,5	12,9	14,4	235,7	32,78
Пюре картофельное	150	3,4	4,4	23,5	147	17,24
Чай с лимоном и апельсином	200	0,2	0,0	15,5	62,8	4,42
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,8	0,2	6,1	29,2	0,84
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	41,3	1,0
Яблоко	124	0,1	0,0	21,0	84	12,39
итого						80.00

С 11 лет и старше						
Нарезка из свежих овощей	54	0,9	5,0	3,1	61,0	9,58
Биточки рыбные	100	15,5	12,9	14,4	235,7	22,79
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	10,43
Чай с лимоном и апельсином	200	0,2	0,0	15,5	62,8	4,39
Печенье	60	1,0	1,5	13,8	73	5,68
Хлеб пшеничный витаминизированный	42	2,0	0,6	16,2	77,8	1,68
Сок	200	0,7	0,0	12,2	52	14,50
Вафли	40	1,5	2,1	19,0	101	10,00
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	40,5	0,92
итого						80.00

Повар:



Медведева М.Л.