

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:
Заведующий филиалом

Летунова С.А.

МЕНЮ

8 день

	выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
--	-------	-------	------	----------	------	------

С 11 и старше						
Завтрак						
Бутерброд с маслом и с сыром	20/5/10	5,2	7,9	9,8	131	10,22
Ватрушка «Царская» с молоком сгущенным	200/20	18,6	11,3	38,0	328	61,19
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	4,48
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,92
Обед						
Салат из моркови с огурцами	100	1,3	5,0	10,8	94	8,11
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	5,9	5,7	15,2	136	12,45
Биточки рыбные	120	12,9	7,7	15,1	181	31,84
Картофель отварной с маслом	200	3,9	7,3	29,1	197	13,29
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	5,81
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	2,52
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	1,84
Йогурт	200	1,8	1,5	4,5	38,7	28,00
Конфеты	27	5,1	34,9	58,8	554,5	8,93
Итого						189,60
С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,2	7,9	9,8	131	10,22
Ватрушка «Царская» с молоком сгущенным	200	14,5	10,0	32,5	278	58,12
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	4,48
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	1,61
Обед						
Салат из моркови с огурцами	80	1,1	4,0	8,7	75	6,40
Борщ с капустой, курицей, картофелем со сметаной	250/10/5	5,9	5,7	15,2	136	12,46
Биточки рыбные	120	12,9	7,7	15,1	181	32,10
Картофель отварной с маслом	150	2,9	5,5	21,8	148	9,69
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	5,81
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	2,1
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,38
Йогурт	300	1,8	1,5	4,5	38,7	42,00
Печенье	35	1,5	1,9	41,0	187	3,23
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

18 день

03.02.2021

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Горячий завтрак с 7 до 10 лет						
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	10,82
Рагу из мяса	250	14,5	20,0	17,6	308,4	59,62
Кофейный напиток	200	3,2	3,1	19,0	116,7	7,72
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	0,84
Хлеб ржаной	22	0,7	0,1	9,4	41,3	1,00
итого						80.00

Горячий завтрак с 11 и старше						
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	10,36
Рагу из мяса	250	15,8	20,7	28,0	361,5	50,06
Кофейный напиток	200	3,2	3,1	19,0	116,7	8,22
Хлеб пшеничный	40	1,0	0,3	8,1	38,9	1,68
Хлеб ржаной	22	0,7	0,1	9,4	40,5	1,03
Конфеты	26	5,1	34,9	58,8	554,5	8,65
Итого						80,0

Повар:



Медведева М.Л.