

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

Петунова С.А.

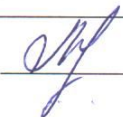
МЕНЮ

10 день

на 05.02.2021

С 11 лет и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	12,61
Бутерброд с джемом	20/30	1,6	0,2	31,0	132	4,90
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	1.11
Йогурт питьевой	155	4,1	6,8	11,0	122	12,40
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	1,26
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	14,8	35	0.92
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	0,5	5,0	8,9	83	4,44
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	19,42
Котлета рыбная с маслом	120	12,9	7,7	15,1	181	28,13
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	10,99
Сок	267	0,5	0,2	22,0	92	15,92
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1.68
Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52	2.30
Йогурт	100	4,1	6,8	11,0	122	14,00
Апельсин	292	0,1	0,0	21,0	84	27,13
Конфеты	41	5,1	34,9	58,8	266,1	13,47
Печенье чокопай	56	1,5	2,1	19,0	101	18,92
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	200/5	8,4	8,2	35,0	247	12.61
Бутерброд с джемом	20/20	1,6	0,2	25,8	111	5,06
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	1.31
Йогурт питьевой	155	4,1	6,8	11,0	122	12,40
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0.84
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0.69
Обед						
Салат из белокочанной капусты	80	0,4	3,0	7,7	59	3,46
Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,7	16,3	136	16,96
Котлета рыбная	100	11,3	6,5	15,6	166	21.45
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	176	10,71
Сок	200	0,5	0,2	22,0	82	11,94
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0.84
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	1.84
Апельсин	290	0,1	0,0	21,0	84	26,97
Печенье чокопай	56	1,5	2,1	19,0	101	18,92
Йогурт	200	4,1	6,8	11,0	122	28,00
Конфеты	48	5,1	34,9	58,8	266,1	15,60
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.**

20-й день

Меню

05.02.2021

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Горячий завтрак с 11 лет и старше						
Салат из моркови и огурца с яйцом	100	4,1	7,3	5,8	105,3	9.51
Котлета из говядины и курицы	120	10,9	14,1	10,3	15,2	43,65
Каша гречневая вязкая отварная	180	2,0	5,4	29,2	173,4	6,81
Йогурт молочный	122	2,2	2,8	11,0	78,0	9,72
Чай с сахаром	200	0,7	0,1	19,8	82,9	1.12
Хлеб пшеничный	14	3,0	0,3	19,7	94	0,59
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	40,5	0.97
Конфеты	23	5,1	34,9	58,8	554,5	7,63
итого						80.00

Горячий завтрак с 7 до 11 лет						
Салат из моркови и огурца с яйцом	80	2,4	6,1	3,9	80,1	8.87
Котлета из говядины и курицы	100	10,9	9,5	5,9	152,6	51,94
Каша гречневая вязкая отварная	150	1,7	4,5	24,3	148,6	6,37
Чай с сахаром	200	0,7	0,1	19,8	82,9	1.15
Хлеб пшеничный	22	1,0	0,3	8,1	38,9	0,92
Хлеб ржаной	22	0,7	0,1	9,4	41,3	1,01
Йогурт молочный	122	2,2	2,8	11,0	78,0	9,74
итого						80.00

Повар:



Медведева М.Л.