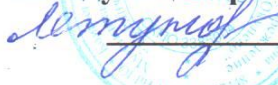


Филиал МАОУ СОШ с. Окунево Пегановская СОШ

ул.Школьная, д.25, с.Пеганово, Бердюжский р-н, Тюменская обл., 627450, тел.(34554) 34-1-44

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая филиалом
 **Летунова С.А.**

МЕНЮ

8 день

20.01.2021

Возрастная категория: с 7-11 лет

	выход	Белки	жиры	углеводы	Ккал	цена
Горячий завтрак с 7 до 10 лет						
Овощи натуральные	58	0,9	0,1	3,0	16,3	9.64
Фрикасе из птицы	80	14,1	14,4	0,6	188,4	31.41
Рис припущенный с овощами	150	2,7	5,8	31,6	189,4	14.69
Компот теплый из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,2	6,42
Йогурт	200	1,8	1,5	4,5	38,7	16.00
Хлеб пшеничный	21	1,0	0,3	8,1	38,9	0,88
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	41,3	0.96
итого						80.00

Горячий завтрак с 11 и старше						
Овощи натуральные	100	1,1	0,1	3,8	20,5	17.35
Фрикасе из птицы	100	18,5	18,7	0,7	245,1	35.45
Рис припущенный с овощами	180	3,2	7,7	37,9	233,7	9.29
Компот теплый из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,2	5,15
Хлеб пшеничный	27	1,0	0,3	8,1	38,9	1,15
Хлеб ржаной	22	0,7	0,1	9,4	40,5	1,03
Йогурт	132	1,8	1,5	4,5	38,7	10.58
Итого						80,0

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

8 день

20.01.2021

	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	10,06
Ватрушка «Царская» с молоком сгущенным	200/20	18,6	11,3	38,0	328	61,17
Кофейный напиток	200	2,2	1,9	17,0	94	6,35
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	8,68
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	5,9	5,7	15,2	136	12,99
Биточки рыбные	120	12,9	7,7	15,1	181	32,07
Картофель отварной с маслом	200	3,9	7,3	29,1	197	12,75
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
Конфеты	20	5,1	34,9	58,8	554,5	6,44
Итого						189,6
С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,2	7,9	9,8	131	10,06
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	6,35
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	6,84
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	250/10/5	5,9	5,7	15,2	136	12,99
Биточки рыбные	120	12,9	7,7	15,1	181	32,33
Картофель отварной с маслом	150	2,9	5,5	21,8	148	9,29
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	200	1,8	1,5	4,5	38,7	28
Конфеты	45	5,1	34,9	58,8	554,5	14,72
итого						189,60

Повар: *Медведева М.Л.* Медведева М.Л.