

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

3 день

С 11 лет и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Сырники из творога запеченные с джемом	200	15,3	16,0	45,5	387	47,37
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,41
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,74
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,92
Обед						
Винегрет овощной	100	1,3	5,0	6,8	77	9,36
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	21,41
Кура запеченная	100	16,5	16,4	1,2	218	30,60
Гречка вязкая отварная	180	3,5	5,5	28,3	177	7,39
Сок в ассортименте	292	0,7	0,0	12,2	52	17,43
Хлеб пшеничный	70	3,0	0,3	19,7	94	2,94
Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52	2,3
Апельсин	265	0,1	0,0	11,0	44	24,13
Конфеты	29	5,1	34,9	58,8	160,8	9,60
итого						189,60

С 7 до 11 лет						
Завтрак						
Сырники из творога запеченные с джемом	150	11,5	11,9	36,2	298	34,68
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,41
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,98
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
Обед						
Винегрет овощной	80	1,0	3,0	5,4	53	5,98
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	17,21
Кура запеченная	80	13,2	13,1	1,0	175	23,69
Гречка вязкая отварная	150	2,6	4,5	24,5	149	5,75
Сок в ассортименте	250	0,7	0,0	12,2	52	14,93
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,68
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,69
Апельсин	287	0,1	0,0	11,0	44	26,11
Печенье	41	1,5	1,9	41,0	187	3,80
Вафли	50	1,5	2,1	19,0	101	10,00
Йогурт	200	4,1	6,8	11,0	122	28,00
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

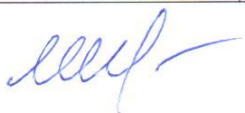
3 день

10.02.2021

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром и маслом	20/10/5	5,8	6,4	7,9	112,4	10,23
Рагу из птицы	300	16,1	15,1	29,6	318,7	34,81
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	8,61
Хлеб пшеничный	20	3,0	0,3	19,7	94	0,84
Хлеб ржаной	21	2,0	0,4	10,0	52	0,98
Яблоко	181	0,4	0,0	14,4	59,2	18,10
Конфеты	19	5,1	34,9	58,8	105,4	6,43
Итого						80,00

С 7 до 11 лет						
Бутерброд с сыром и маслом	35/22/10	5,8	6,4	7,9	112,4	20,41
Рагу из птицы	200	9,0	9,8	28,4	237,8	31,85
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	9,42
Хлеб пшеничный	20	3,0	0,3	19,7	94	0,84
Хлеб ржаной	28	1,3	0,2	6,7	35	1,28
Яблоко	162	0,1	0,0	11,0	44	16,20
Итого						0,00

Повар:



Медведева М.Л.