

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

6 день

18.01.2021

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 11 и старше						
Огурцы свежие	107	0,7	0,1	1,9	11,3	13.40
Бедро куриное запеченное	100	16,2	15,1	0,7	203,5	27.23
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная	180	2,2	3,3	14,8	97,7	13.08
Кофейный напиток	200	3,2	3,1	19,0	116,7	7.81
Хлеб пшеничный	55	2,0	0,6	16,2	77,8	2.32
Хлеб ржаной	18	0,7	0,1	9,4	40,5	0.92
Банан	184	0.4	0.0	14.4	59.2	15.24
итого						80.00

С 7 до 11 лет						
Огурцы свежие	100	0,6	0,1	1,5	9,0	12.50
Грудка куриная запеченная домашняя	80	13,0	12,1	0,6	162,8	25.31
Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста	200	2,2	3,3	14,8	97,7	14.57
Кофейный напиток	200	3,2	3,1	19,0	116,7	9.01
Банан	180	0,4	0,0	14,4	59,2	14.94
Хлеб пшеничный	42	1,0	0,3	8,1	38,9	1.75
Хлеб ржаной	42	0,7	0,1	9,4	41,3	1.92
итого						80.00

Повар:

Медведева М.Л.

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

6 день

18.01.2021

С 11 и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Суп молочный с крупой	250	6,6	7,8	30,8	220	8.66
Бутерброд горячий с сыром	55	5,3	12,5	13,5	188	18.03
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	1.31
Хлеб пшеничный	80	4,6	0,5	29,5	141	3.36
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	1.26
Обед						
Салат картофельный с огурцом	100	1,7	5,3	10,5	97	10.57
Свекольник с мясом и сметаной	250	4,6	4,2	14,5	114	17.31
Колбасные изделия отварные с маслом	150/5	8,5	10,3	0,4	128	42.53
Сок	1000	0,5	0,2	22,0	92	52.80
Макароны отварные	180	3,1	2,9	38,7	193	4.76
Компот из кураги + витамин С	200	0,8	0,1	20,1	85	2.72
Хлеб пшеничный	90	6,1	0,6	39,4	188	3,78
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104	2,76
Печенье	21	1,5	1,9	41,0	187	1.95
Печенье барни	30	1,5	1,9	41,0	187	17.80
Итого						189,60

с 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	5,3	6,2	24,6	175	8.07
Бутерброд горячий с сыром	45	4,3	7,9	13,5	142	11.48
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	61	1.31
Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	29,5	141	2.94
Хлеб ржаной	70	2,0	0,4	10,0	52	3.22
Обед						
Салат картофельный с огурцами	100	1,7	5,3	10,5	97	6.83
Свекольник с мясом и сметаной	250	4,6	4,2	14,5	114	16.87
Колбасные изделия отварные с маслом	100/5	7,9	8,3	0,3	108	29.25
Макароны отварные	150	2,9	2,5	33,8	169	4.27
Сок яблочный	1000	0,5	0,2	22,0	92	52.80
Компот из кураги + витамин С	200	0,8	0,1	20,1	85	2,72
Хлеб пшеничный	70	3,0	0,3	19,7	94	2.94
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	1,84
Печенье Барни	60	1,5	1,9	41,0	187	35.60
Печенье чокопай	28	1,5	1,9	41,0	187	9.46
Итого						189,60

Повар:  Медведева М.И.