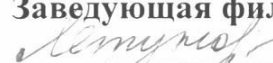


**Филиал МАОУ СОШ с. Окунево Пегановская СОШ**

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

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

## МЕНЮ

**13 день**

**23.12.2020**

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 11 лет и старше						
Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	9.76
Рыба запечённая со сметаной и сыром	100	23,8	18,8	5,1	284,8	32,96
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	11.26
Компотик тёплый из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,2	6.27
Хлеб пшеничный	43	2,0	0,6	16,2	77,8	1.80
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	40,5	0.96
Конфеты	56	15.1	34,9	58,8	554,5	9.46
Печенье	82	1,5	1,9	19,0	101	7.53
Итого						80,00

С 7 до 11 лет						
Овощи консервированные (огурцы)	80	0,6	0,1	1,5	9,0	14.10
Рыба запечённая со сметаной и сыром	80	19,0	12,9	3,8	207,3	27.42
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	11,10
Компотик тёплый из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,2	5.48
Хлеб пшеничный	42	1,5	0,4	12,2	58,4	1.76
Хлеб ржаной	21	0,7	0,1	9,4	41,3	0.96
Банан	213	0,1	0,0	11,0	44	19.18
Итого						80,00

Повар:

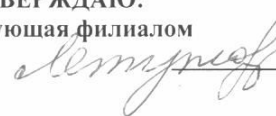


Медведева М.Л.

**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**

**23.12.2020**

С 11 лет и старше	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
<b>Завтрак</b>						
Сырники из творога запеченные с джемом	200	15,3	16,0	45,5	387	50.51
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10.65
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,96
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,92
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,3	5,0	6,8	77	7.30
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	17.43
Кура запеченная	100	16,5	16,4	1,2	218	37.79
Гречка вязкая отварная	180	3,5	5,5	28,3	177	7,30
Сок	200	0,7	0,0	12,2	52	14.50
Хлеб пшеничный	70	3,0	0,3	19,7	94	2,94
Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52	2,3
Печенье чокопай	28	1,1	1,3	27,3	125	9.46
Печенье	37	1,5	1,9	41,0	187	3.44
Яблоко	217	0,1	0,0	11,0	44	19.10
итого						189,60

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
<b>Завтрак</b>						
Сырники из творога запеченные с джемом	150	11,5	11,9	36,2	298	41.75
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10.65
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,96
Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26	0,69
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	80	1,0	3,0	5,4	53	6.13
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	17.43
Кура запеченная	80	13,2	13,1	1,0	175	37.69
Гречка вязкая отварная	150	2,6	4,5	24,5	149	5,71
Сок	200	0,7	0,0	12,2	52	14.50
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,68
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,69
Яблоко	200	0,1	0,0	11,0	44	17.60
Печенье барни	30	2,8	2,9	33	169	17.80
Печенье	124	1,5	1,9	41,0	187	11.32
итого						189,60

Повар:  Медведева М.Л.