

**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

**13 день**

**27.01.2021**

	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
С 11 лет и старше						
Овощи свежие (огурцы)	120	0,7	0,1	1,9	11,3	20,95
Рыба запечённая со сметаной и сыром	100	23,8	18,8	5,1	284,8	33,44
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	11,73
Компотик тёплый из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,2	5,48
Хлеб пшеничный	47	2,0	0,6	16,2	77,8	1,99
Хлеб ржаной	23	0,7	0,1	9,4	40,5	1,05
Конфеты	16	15.1	34,9	58,8	554,5	5,36
Итого						80,00

С 7 до 11 лет						
Овощи свежие (огурцы)	110	0,6	0,1	1,5	9,0	20,09
Рыба запечённая со сметаной и сыром	100	19,0	12,9	3,8	207,3	26,50
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	11,77
Компотик тёплый из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96,2	5,48
Хлеб пшеничный	46	1,5	0,4	12,2	58,4	1,91
Хлеб ржаной	23	0,7	0,1	9,4	41,3	1,05
Яблоко	130	0,4	0,0	14,4	59,2	13,2
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**

3 день

27.01.2021

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	47,44
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,42
Чай с молоком	200	4,2	3,5	19,5	126	5,98
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	35	0,92
Обед						
Винегрет овощной	100	1,3	5,0	6,8	77	10,15
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	23,12
Кура запеченная	180	16,5	16,4	1,2	218	45,12
Гречка вязкая отварная	180	3,5	5,5	28,3	177	7,37
Сок	290	0,7	0,0	12,2	52	15,42
Хлеб пшеничный	70	3,0	0,3	19,7	94	2,94
Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52	2,3
Конфеты	56	5,1	34,9	58,8	554,5	18,42
итого						189,60

С 7 до 11 лет	выход	Белки	жиры	углеводы	ккал	цена
Завтрак						
Сырники из творога запеченные с джемом	150	11,5	11,9	36,2	298	37,81
Бутерброд с сыром	20/15	5,4	5,9	9,8	114	10,42
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	6,03
Суп с мясными фрикадельками	250/20	6,7	5,5	18,4	150	20,94
Кура запеченная	150	13,2	13,1	1,0	175	40,35
Гречка вязкая отварная	150	2,6	4,5	24,5	149	5,73
Сок	250	0,7	0,0	12,2	52	13,20
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	1,68
Хлеб ржаной	15	1,3	0,2	6,7	35	0,69
Печенье барни	60	2,8	2,9	33	169	35,60
Конфеты	32	5,1	34,9	58,8	554,5	10,48
итого						189,60

Повар: Медведева М.Л.