

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

д.38, ул. Ленина, с. Мелёхино, Бердюжский район, Тюменская обл., 627451,
т/ф (34554)33131/(34554)33131/ melehino_srednya@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий филиалом
 **Ташланова С.Ю.**

МЕНЮ

7 день

на 08.10.2020г

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат картофельный с огурцами солеными	1,7	5,3	10,5	97	100	3.59
Колбасные изделия отварные с маслом	7,9	8,3	0,3	108	100	35.93
Макаронные изделия отварные	2,9	2,5	33,8	169	150	4.25
Компот из кураги + Вит С	0,8	0,1	20,1	85	200	2.48
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	20	0,78
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	40	1.56
Пирожное Медвежонок Барни					30	17.80
Вафли с начинкой					50	9,50
Печенье Ваш юбилей					45	4,11
						80.00

Возрастная категория: 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат картофельный с огурцами солеными	1,7	5,3	10,5	97	100	3.59
Колбасные изделия отварные с маслом	7,9	8,3	0,3	108	100	35.93
Макаронные изделия отварные	2,9	2,5	33,8	169	180	4.76
Компот из кураги + Вит С	0,8	0,1	20,1	85	200	2.48
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	40	1.56
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	50	1.95
						50.27

Возрастная категория: 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат картофельный с огурцами солеными	1,7	5,3	10,5	97	110	3.95
Колбасные изделия отварные с маслом	7,9	8,3	0,3	108	100	35.93
Макаронные изделия отварные	2,9	2,5	33,8	169	180	4.76
Компот из кураги + Вит С	0,8	0,1	20,1	85	200	2.48
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	40	1.56
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	50	1.95
Вафли с начинкой					50	9,50
Йогурт Нежный					100	14.00
Конфеты «В гостях у сказки»					40	5,87
						80.00

Возрастная категория: с 7-11 лет О ВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	180	10.16
Бутерброд горячий с сыром	4,3	7,9	13,5	142	45	9.54
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	0.72
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	30	1.17
Хлеб пшеничный					60	2.34
Био-йогурт «Клубника» м.д.ж.2,5%					240	18,60
Итого:	16,2	14,9	92,7	571,7		42,53

Возрастная категория: с 7-11 лет О ВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат картофельный с огурцами солеными	1,7	5,3	10,5	97	100	3,59
Свекольник с мясом, сметаной	4,6	4,2	14,5	114	250	19.42
Колбасные изделия отварные с маслом	7,9	8,3	0,3	108	80	35.94
Макаронные изделия отварные	2,9	2,5	33,8	169	150	4.76
Компот из кураги + Вит С	0,8	0,1	20,1	85	200	2.48
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	40	1.56
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	80	3,12
Печенье «К кофе»					50	9,50
Вафли с начинкой					100	19,00
Сок Мой					200	14.50
Йогурт Нежный					100	14.00
Конфеты «В гостях у сказки»					60	19,20
						147,07

Возрастная категория: 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	200	10.68
Бутерброд горячий с сыром	4,3	7,9	13,5	142	45	15.38
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	0.72
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	30	1.17
Хлеб пшеничный	2,0	0,4	10,0	52	40	1.56
Био йогурт питьевой Ежевика					240	18,60
Итого:	16,2	14,9	92,7	571,7		48,11

Возрастная категория: 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат картофельный с огурцами солеными	1,7	5,3	10,5	97	100	3.59
Свекольник с мясом, сметаной	4,6	4,2	14,5	114	250	19.42
Колбасные изделия отварные с маслом	7,9	8,3	0,3	108	100	35.93
Макаронные изделия отварные	2,9	2,5	33,8	169	180	4.76
Компот из кураги + Вит С	0,8	0,1	20,1	85	200	2.48
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	40	1.56
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	60	2.34
Вафли с начинкой					50	9,50
Сок «Мой»					200	14,5
Печенье «К кофе»					50	9.50
Йогурт Нежный					200	28.00
Конфеты «В гостях у сказки»					20	2,93
Печенье Ваш юбилей					76	6,98
						141.49

Повар:



Елхова А.А