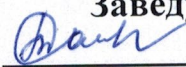


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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

8 день

на 09.10.2020г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Ватрушка» Царская»	14,5	10,00	32,5	278	200	45,80
Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/10/5	9,33
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	4,74
Био-йогурт «Клубника» м.д.ж.2,5%	4,1	6,8	11,0	122	150	11,81
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
Печенье «Ваш юбилей»					82	7,54
Итого						80,00

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Ватрушка» Царская»	14,5	10,00	32,5	278	200	50,59
Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/10/5	9,33
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	4,74
Хлеб Ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
Био-йогурт «Клубника» м.д.ж.2,5%	4,1	6,8	11,0	122	150	11,81
Итого						77,25

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Ватрушка» Царская»	14,5	10,00	32,5	278	200	50,59
Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/10/5	9,33
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	4,74
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
Печенье «Ваш юбилей»					30	2,75
Био-йогурт «Клубника» м.д.ж.2,5%	4,1	6,8	11,0	122	150	11,81
Итого						80,00

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Ватрушка» Царская»	14,5	10,00	32,5	278	200	45,80
Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/10/5	9,33
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	4,74
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
Хлеб пшеничный	1,0	0,2	5,0	26	15	0,59
Конфеты «В гостях у сказки»					100	32,00
Итого						93,24

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из моркови с огурцами	1,1	4,0	8,7	75	80	3,68
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	18,01
Биточки рыбные	12,9	7,07	15,1	181	120	30,05
Картофель отварной с маслом	2,9	5,5	21,8	148	150	6,98
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	5,33
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	50	1,95
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	30	1,17
Сок.Мой					308	14,50
Чоко пай					28	9,46
Печенье «Ваш юбилей»					57	5,23
Итого						96,36

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Ватрушка» Царская»	14.5	10.00	32.5	278	200	51.89
Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/10/5	9,33
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	4.74
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0.78
Хлеб пшеничный	1,0	0,2	5,0	26	20	0.78
Конфета «В гостях у сказки»					100	32,00
Итого						99,52

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из моркови с огурцами	1,1	4,0	8,7	75	100	4,65
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	18.01
Биточки рыбные	12,9	7,07	15,1	181	120	30,05
Картофель отварной с маслом	2,9	5,5	21,8	148	150	9,75
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	5.33
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	60	2,34
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	40	1.56
Сок «Мой»					200	14.50
Печенье «Ваш юбилей»					42	3,89
Итого						90,08

Повар



Елхова А.А.