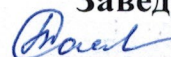


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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

3 день

на 16.10.2020г

Возрастная категория с7-11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Горячий завтрак</i>						
Винегрет овощной	1,0	3,0	5,4	53	80	5,65
Кура запеченная	13,2	13,1	1,0	175	80	23,86
Гречка вязкая отварная	2,6	4,5	24,5	149	150	4,85
Сок в ассортименте	0,5	0,2	22,0	92	200	14,50
Фрукт апельсин	0,1	0,0	11,0	44	170	20,91
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	19,7	0,77
ЧокоПай					28	9,46
<i>Итого:</i>						80,00

Возрастная категория с11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Горячий завтрак</i>						
Винегрет овощной	1,0	3,0	5,4	53	100	5,94
Кура запеченная	13,2	13,1	1,0	175	100	30,22
Гречка вязкая отварная	2,6	4,5	24,5	149	180	6,49
Сок в ассортименте	0,5	0,2	22,0	92	200	14,50
Фрукт апельсин	0,1	0,0	11,0	44	170	20,91
Хлеб пшеничный	3,0	0,3	19,7	94	39,7	1,55
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	10	0,39
<i>Итого:</i>						80,00

Возрастная категория с11 лет и старше

Винегрет овощной	1,0	3,0	5,4	53	80	5,94
Кура запеченная	13,2	13,1	1,0	175	100	30.22
Гречка вязкая отварная	2,6	4,5	24,5	149	180	6,49
Сок в ассортименте	0,5	0,2	22,0	92	200	14,50
Фрукт (апельсин)	0,1	0,0	11,0	44	170	20,91
Хлеб пшеничный	3,0	0,3	19,7	94	39,7	1,55
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	10	0,39
Итого:						80,00

Возрастная категория с7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Ватрушка Царская	14.5	10.00	32.5	278	150	62,43
Бутерброд с сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/15	10,13
Чай с молоком	4,2	3,5	19,5	126	200	9.20
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	15	0.59
Фрукт апельсин						20,91
Итого:						103,26

Возрастная категория с7 -11 лет ОВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Винегрет овощной	1.0	3,0	5,4	53	80	5,65
Суп с мясными фрикадельками	6,7	5,5	18,4	150	250/20	13,48
Кура запеченная	13,2	13,1	1,0	175	80	23.86
Гречка вязкая отварная	2,6	4,5	24,5	149	150	4.84
Сок в ассортименте	0,5	0,2	22,0	92	200	14,50
Хлеб пшеничный	3,0	0,3	19,7	94	41	1.60
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	40	1.56
Вафли мягкие с начинкой					40	11,39
Чоко Пай					28	9,46
Итого:						86,34

Возрастная категория с11 лет и старше ОВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Ватрушка Царская	14,5	10,00	32,5	278	150	64,29
Бутерброд с сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/15	10,13
Чай с молоком	4,2	3,5	19,5	126	200	9,20
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	15	0,78
Фрукт апельсин					170	20,91
Итого:						105,31

Возрастная категория с7 -11 лет ОВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Винегрет овощной	1,0	3,0	5,4	53	80	5,94
Суп с мясными фрикадельками	6,7	5,5	18,4	150	250/20	13,48
Кура запеченная	13,2	13,1	1,0	175	80	24,31
Гречка вязкая отварная	2,6	4,5	24,5	149	150	5,44
Сок в ассортименте	0,5	0,2	22,0	92	200	14,50
Хлеб пшеничный	3,0	0,3	19,7	94	70	2,73
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	50	1,95
Вафли мягкие с начинкой					40	11,39
Печенье Ваш юбилей					49,5	4,55
Итого:						84,29

Повар



Елхова А.А