

**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

4 день

на 19.10.2020г

Возрастная категория с7-11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Бутерброд с маслом	1,6	8,7	9,8	124	20/10	6,03
Рыба, тушеная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	80	14,29
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	10,64
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	4,94
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	30	1,17
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	30	1,17
Сок Мой					200	14,50
Пирожное Барни						17,80
Чоко Пай						9,46
						80,00

Возрастная категория от 11 и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Бутерброд с маслом	1,6	8,7	9,8	124	20/10	6,03
Рыба, тушеная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	110	25,29
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	10,64
Компот из сухофруктов +вит С	0,2	0,2	17,2	71,4	200	4,94
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	40	1,56
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	40	1,56
						50,02

Возрастная категория от 11 и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Бутерброд с маслом	1,6	8,7	9,8	124	20/10	6,03
Рыба, тушенная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	110	25,29
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	10,64
Компот из сухофруктов +вит С	0,2	0,2	17,2	71,4	200	4,94
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	41	1,60
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	40	1,56
Сок Мой					200	14,50
Печенье Ваш юбилей					44	4,05
Вафли мягкие с начинкой					40	11,39
						80,00

Возрастная категория с7-11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Меню с 7-10 лет для ОВЗ</i>						
<i>Завтрак</i>	<i>14,2</i>	<i>7,4</i>	<i>108,4</i>	<i>558,2</i>		
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	200	12,59
Бутерброд с повидлом или джемом	1,6	0,2	25,8	111	20/20	4,01
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	0,72
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	30	1,17
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	50	1,95
Сок Мой					200	14,50
Вафли мягкие с начинкой					40	11,39
						46,33

Возрастная категория с7-11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из моркови	0,5	4,2	11,7	87	80	2,81
Щи из свежей капусты	7,8	6,7	15,8	155	250/10/5	17,87
Рыба, тушенная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	80	15,00
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	10,64
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	4,94
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	30	1,17
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	20	0,78
Вафли мягкие с начинкой					80	22,78
Пирожное Барни					60	35,60
Йогурт Нежный					200	28,00
Печенье Ваш юбилей					40	3,68

Возрастная категория от 11 и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Меню с 7-10 лет для ОВЗ						
Завтрак	14,2	7,4	108,4	558,2		
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	250	12,59
Бутерброд с повидлом или джемом	1,6	0,2	25,8	111	20/30	6,03
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	0,72
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	60	2,34
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	60	2,34
Сок Мой					200	14,50
Вафли мягкие с начинкой					40	11,39
						49,91

Возрастная категория от 11 и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из моркови	0,5	4,2	11,7	87	100	3,49
Щи из свежей капусты	7,8	6,7	15,8	155	250/10/5	17,87
Рыба, тушенная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	110	23,86
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	10,64
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	4,94
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	60	2,34
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	40	1,56
Вафли мягкие с начинкой					40	11,39
Пирожное Барни					60	35,60
Йогурт Нежный					200	28,00
						139,69

Повар



Елхова А.А