

**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

6 день

на 22.09.2020г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Огурцы солёные	0,6	0,1	1,3	8	82	3.76
Жаркое по - домашнему	14,9	14,1	29,2	303	250	31.44
Сок в ассортименте	0,5	0,2	22,0	92	200	14.50
Апельсин	0,1	0,0	21,0	84	227	27.96
Хлеб пшеничный	3,0	0,3	19,7	94	40	1.56
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	20	0.78
Итого						80.00

Возрастная категория старше 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Огурцы солёные	0,6	0,1	1,3	8	130	6.44
Жаркое по - домашнему	14,9	14,1	29,2	303	250	31.44
Сок в ассортименте	0,5	0,2	22,0	92	200	14.50
Апельсин	0,1	0,0	21,0	84	266	32.71
Хлеб пшеничный	3,0	0,3	19,7	94	40	1.56
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	20	0.78
Итого						87.43

Возрастная старше 11 лет категория

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Огурцы солёные	0,6	0,1	1,3	8	130	6.44
Жаркое по - домашнему	14,9	14,1	29,2	303	250	31.44
Сок в ассортименте	0,5	0,2	22,0	92	200	14.50
Апельсин	0,1	0,0	21,0	84	205	25.28
Хлеб пшеничный	3,0	0,3	19,7	94	40	1.56
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	20	0.78
Итого						80.00

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Запеканка из творога со сгущенкой	17,7	14,3	33,6	334	150	41.56
Бутерброд с маслом	1,6	8,7	9,8	124	20/10	6.03
Какао с молоком	3,5	4,0	18,6	124	200	10.12
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
						58.49

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Огурцы солёные	0,6	0,1	1,3	8	80	3.76
Суп-пюре из гороха с гречками						6.11
Жаркое по - домашнему	14,9	14,1	29,2	303	250	31.44
Сок в ассортименте	0,5	0,2	22,0	92	200	14.50
Апельсин	0,1	0,0	21,0	84	289	35.55
Хлеб пшеничный	3,0	0,3	19,7	94	40	1.56
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	20	0.78
Пирожное Медвежонок Барни					30	17.8
Вафли мягкие с начинкой					40	10.00
Конфеты «В гостях у сказки»					2 шт	5.86
Печенье Чайное					45	3.75
Итого						131.41

Возрастная старше 11 лет категория

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Запеканка из творога со сгущенкой	17,7	14,3	33,6	334	150	55.10
Бутерброд с маслом	1,6	8,7	9,8	124	20/10	6.03
Какао с молоком	3,5	4,0	18,6	124	200	10.12
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
						72.03

Возрастная старше 11 лет категория

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Огурцы солёные	0,6	0,1	1,3	8	100	6.44
Суп-пюре из гороха с гречками						6.11
Жаркое по - домашнему	14,9	14,1	29,2	303	250	31.44
Сок в ассортименте	0,5	0,2	22,0	92	200	14.50
Апельсин	0,1	0,0	21,0	84	293	36.01
Хлеб пшеничный	3,0	0,3	19,7	94	40	1.56
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	20	0.78
Пирожное Медвежонок Барни					30	17.8
Конфеты «В гостях у сказки»					1шт	2.93
Итого						96.38

Повар *ЛН*

Есикова АА