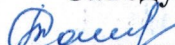


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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 22.10.2020г

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	6,12
Колбасные изделия отварные с маслом	7,9	8,3	0,3	108	100	35.94
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	21	0,82
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	40	1.56
Сок Мой					200	14,50
Вафли с начинкой					50	11,39
Печенье Ваш юбилей					32	2,94
						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	6,12
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
						52,80

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	6,12
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	11,39
Сок Мой					200	14,50
Печенье Ваш юбилей					14	1,31
						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%					400	31,00
Итого:	16,2	14,9	92,7	571,7		54,93

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	6,12
Свекольник с мясом, сметаной	4,6	4,2	14,5	114	250	20,92
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	39	1,52
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	55	2,15
Апельсин					191	23,50
Вафли мягкие с начинкой					80	22,78
Сок Мой					200	14,50
						134,67

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 «Клубника» м.д.ж.2,5%					400	31,00
Итого:	16,2	14,9	92,7	571,7		60,51

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	6,12
Свекольник с мясом, сметаной	4,6	4,2	14,5	114	250	20,92
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 мягкие с начинкой					40	11,39
Сок «Мой»					200	14,50
Апельсин					191	23,50
Печенье Ваш юбилей					61	5,59
						129,09

Повар:



Елхова А.А