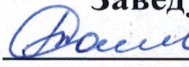


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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 23.10.2020г

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	53,71
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	4,37
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
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	53,71
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	4,37
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						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	53,71
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	4,37
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						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	74,87
Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/10/5	9,78
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	4,37
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
Хлеб пшеничный					40	1,56
Итого						91,36

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	4,03
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	19,52
Биточки рыбные	12,9	7,07	15,1	181	120	30,73
Картофель отварной с маслом	2,9	5,5	21,8	148	150	8,84
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
Вафли мягкие с начинкой					40	11,39
Итого						98,24

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	74,87
Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/10/5	9,78
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	4,37
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
Хлеб пшеничный	1,0	0,2	5,0	26	40	1,56
Итого						91,36

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	4,03
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	19,52
Биточки рыбные	12,9	7,07	15,1	181	120	30,73
Картофель отварной с маслом	2,9	5,5	21,8	148	150	8,84
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
Вафли мягкие с начинкой					40	11,39
Итого						98,24

Повар



Елхова А.А.