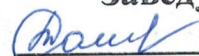


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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

10 день

на 29.09.2020г

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Огурцы солёные без уксуса	0,6	0,1	1,3	8	100	9.41
Котлета рыбная	11,3	6,5	15,6	166	100	21.82
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	8.28
Чай с сахаром	0,5	0,2	22,0	92	200	1,68
Печенье «Чайное»	0,1	0,0	21,0	84	37	3.38
Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,8	47	20	0.78
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	20	0.78
Йогурт Нежный					200	28.00
Конфета В гостях у сказки					2шт	5,87
Итого:	25,2	21,9	132,5	829,8		80.00

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Огурцы солёные без уксуса	0,4	3,0	7,7	59	130	12.24
Котлета рыбная	11,3	6,5	15,6	166	100	25.83
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	8.28
Чай с сахаром	0,5	0,2	22,0	92	200	1,68
Печенье «Чайное»	0,1	0,0	21,0	84	57	5.24
Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,8	47	40	1.56
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	30	1.17
Йогурт Нежный					100	14.00
Вафли мягкие с начинкой						10.00
Итого:	25,2	21,9	132,5	829,8		80.0

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Огурцы солёные без уксуса	0,4	3,0	7,7	59	130	12.24
Котлета рыбная	11,3	6,5	15,6	166	100	25.83
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	8.20
Чай с сахаром	0,5	0,2	22,0	92	200	1,68
Печенье «Чайное»	0,1	0,0	21,0	84	40	3.32
Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,8	47	40	1.56
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	30	1.17
Итого:	25,2	21,9	132,5	829,8		54.00

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	8,4	8,2	35,0	247	200/5	11.46
Бутерброд с ДЖЕМОМ	1,6	0,2	25,8	111	20/20	4.01
Чай с лимоном	0,1	0,0	15,2	61	200	1,68
Био-йогурт м.д.ж. 2,5%	4,1	6,8	11,0	122	200	15.50
Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,8	47	20	0.78
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	15	0.59
Итого:	16,7	15,5	101,9	614,7		34.02

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

Завтрак (дневной ОВЗ)						
Салат из белокочанной капусты	0,4	3,0	7,7	59	80	3,89
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	4,9	5,7	16,3	136	250/10/5	22,71
Котлета рыбная	11,3	6,5	15,6	166	100	21.82
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	8.20
Сок фруктовый	0,5	0,2	22,0	92	200	14.50
Апельсин	0,1	0,0	21,0	84	303	37,27
Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,8	47	40	1,56
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	20	0,78
Йогурт Нежный					200	28.00
Вафли мягкие с начинкой					40	10.00
Печенье					75	6.85
Итого:	25,2	21,9	132,5	829,8		155,58

Возрастная категория: с 11 лет и старше ОВЗ

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Каша «Геркулесовая» жидкая с маслом	8,4	8,2	35,0	247	200/5	11.46
Бутерброд с ДЖЕМОМ	1,6	0,2	25,8	111	20/30	5.63
Чай с лимоном	0,1	0,0	15,2	61	200	1,68
Био-йогурт м.д.ж. 2,5%	4,1	6,8	11,0	122	200	15,5
Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,8	47	50	1.95
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	40	1.17
Итого:	16,7	15,5	101,9	614,7		37,39

Возрастная категория: с 11 лет и старше ОВЗ

Завтрак (дневной ОВЗ)						
Салат из белокочанной капусты	0,4	3,0	7,7	59	80	4.89
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	4,9	5,7	16,3	136	250/10/5	22,71
Котлета рыбная	11,3	6,5	15,6	166	100	25.83
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	8.20
Сок фруктовый	0,5	0,2	22,0	92	200	14.50
Апельсин	0,1	0,0	21,0	84	303	37,27
Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,8	47	40	1.95
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	30	1.56
Йогурт Нежный					200	28.00
Печенье «Чайное»					79	7,30
Итого:	25,2	21,9	132,5	829,8		152,21

Повар



Елхова А.А