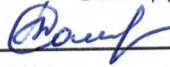


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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 21.09.2020г

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	15.78
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	12,44
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	3.38
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	30	1,17
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	20	0,78
Груша					228	31.92
Печенье »К кофе« инд.упаковка					50	8.50
						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	24.17
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	12,44
Компот из сухофруктов +вит С	0,2	0,2	17,2	71,4	200	3.38
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	40	1,56
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	40	1,56
						49.14

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	24.17
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	12,44
Компот из сухофруктов +вит С	0,2	0,2	17,2	71,4	200	3.38
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	40	1,56
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	40	1,56
Груша					246	30.86
						80.00

Возрастная категория с7-11 лет

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	200	8.92
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	0,71
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	30	1,17
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	50	1,95
Пирожное «Медвежонок Барни»					1	17,80
Печенье						1.91
						36.47

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	2.42
Щи из свежей капусты	7,8	6,7	15,8	155	250/10/5	18,24
Рыба, тушеная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	80	15.78
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	12,44
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	3.38
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	30	1,17
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	20	0,78
Груша					228	31.92
Нектар «Мой»					400	29.00
Йогурт					200	28.00
Вафли мягкие с начинкой					40	10
						153.13

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	11,01
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	0,71
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	60	2,34
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	60	2,34
Пирожное «Медвежонок Барни»					1	17,80
Печенье					16	1.32
						41.55

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	3,00
Щи из свежей капусты	7,8	6,7	15,8	155	250/10/5	18,24
Рыба, тушенная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	80	24.17
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	12,44
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	3.38
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	60	2,34
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	40	1,56
Груша					228	31.92
Нектар «Мой»					200	14,50
Йогурт					200	28.00
Печенье «К кофе»					50	8.50
						148.05

Повар



Елхова А.А