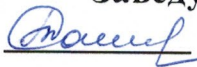


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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

17 день

на 01.12.2020г

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с джемом	1,6	0,2	25,8	111	20/25	4,88
Колбаса отварная с маслом	8,5	13,1	0,0	151,9	160	42,66
Макаронные изделия отварные	4,5	3,0	36,7	191,7	150	6,59
Чай с сахаром	0,2	0,0	15,0	60,8	200	0,95
Хлеб витаминизированный	2,0	0,6	16,2	77,8	15	0,69
Хлеб ржаной	0,7	0,1	9,4	41,3	15	0,69
Йогурт «Нежный»	1,8	1,5	4,5	38,7	100	14,00
Печенье «К кофе»						9,50
Итого						80.00

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с джемом	1,6	0,2	25,8	111	20/25	4,88
Колбаса отварная с маслом	8,5	13,1	0,0	151,9	160	53,28
Макаронные изделия отварные	4,5	3,0	36,7	191,7	180	5,51
Чай с сахаром	0,2	0,0	15,0	60,8	200	0,95
Хлеб витаминизированный	2,0	0,6	16,2	77,8	15	0,69
Хлеб ржаной	0,7	0,1	9,4	41,3	15	0,69

Йогурт «Нежный»	1,8	1,5	4,5	38,7	100	14,00
Итого						80.00

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с джемом	1,6	0,2	25,8	111	20/25	4,88
Колбаса отварная с маслом	8,5	13,1	0,0	151,9	160	53,28
Макаронные изделия отварные	4,5	3,0	36,7	191,7	180	5,51
Чай с сахаром	0,2	0,0	15,0	60,8	200	0,99
Хлеб витаминизированный	2,0	0,6	16,2	77,8	20	0,69
Хлеб ржаной	0,7	0,1	9,4	41,3	15	0,69
Йогурт «Нежный»	1,8	1,5	4,5	38,7	100	14,00
Итого						80.00

Возрастная категория с 7 - 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак	19,7	22,0	76,8	584,3		
Каша «Дружба» с маслом	7,0	7,2	34,0	229	200/5	10,80
Бутерброд с сыром «Пошехонский»	5,4	5,9	9,8	114	20/19	11,24
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	3,74
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	15	0,69
Йогурт «Нежный» 1,2%	4,1	6,8	11,0	122	100	14,00
Пирожное Чоко пай					30	9,46
						49,93

Возрастная категория с 7 - 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из свеклы, зелёного горошка	1,7	5,0	7,3	81	100	10,57
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	4,9	5,7	16,3	136	250/10/5	31,91
Фрикадельки из кур запеченные, с маслом	11,4	14,5	6,2	201	80/5	13,85
Капуста тушеная	4,3	7,0	14,0	136	180	7,59
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	5,41
Хлеб витаминизированный	3,8	0,4	24,6	118	21	0,97
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	22	1,01
Сок «Мой»					200	14,50
Конфеты «В гостях у сказки»					100	30,50
Печенье в инд. упаковке К кофе					50	9,50
Вафли мягкие с начинкой					30	10,00

Печенье «К кофе»					32	2,86
						139,67

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Завтрак</i>						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	7,0	7,2	34,0	229	200/5	10,80
Бутерброд с сыром «Пошехонский»	5,4	5,9	9,8	114	20/19	11,24
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	3,74
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	15	0,69
Йогурт «Нежный» 1,2%	4,1	6,8	11,0	122	100	14,00
Пирожное Чоко пай					30	9,46
Итого	19,7	22,0	76,8	584,3		49,93

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из свеклы, зелёного горошка	1,7	5,0	7,3	81	100	10,55
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	4,9	5,7	16,3	136	250/10/5	32,89
Фрикадельки из кур запеченные, с маслом	11,4	14,5	6,2	201	100/5	16,74
Капуста тушенная	4,3	7,0	14,0	136	180	7,59
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	5,41
Хлеб витаминизированный	3,8	0,4	24,6	118	21	0,97
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	22	1,01
Сок					200	14,50
Конфеты «В гостях у сказки»					100	30,50
Печенье в инд. упаковке К кофе					50	9,50
Вафли мягкие с начинкой						10,00
						139,67

Повар



Елхова А.А