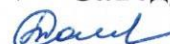


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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

19 день

на 03.12.2020г

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	1,6	0,2	25,8	111	80	5,75
Рыба запеченная с яйцом	14,5	20,0	17,6	308,4	200	23,19
Картофельное пюре	3,3	4,4	23,5	147	150	8,87
Какао с молоком	3,2	3,1	19,0	116,7	200	8,60
Хлеб пшеничный	2,0	0,6	16,2	77,8	40	1,68
Хлеб ржаной	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,92
Банан	0,4	0,0	14,4	59,2	155	12,87
Йогурт «Нежный»	1,8	1,5	4,5	38,7	100	14,00
Печенье «К кофе»					46	4,16
Итого						80,00

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	1,6	0,2	25,8	111	100	7,15
Рыба запеченная с яйцом	14,5	20,0	17,6	308,4	80	28,04
Картофельное пюре	3,3	4,4	23,5	147	150	10,73
Какао с молоком	3,2	3,1	19,0	116,7	200	8,56
Хлеб пшеничный	2,0	0,6	16,2	77,8	60	2,52
Хлеб ржаной	0,7	0,1	9,4	41,3	29	1,33
Банан	0,4	0,0	14,4	59,2	155	13,36
Итого						71,73

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	1,6	0,2	25,8	111	100	7,15
Рыба запеченная с яйцом	14,5	20,0	17,6	308,4	120	28,03
Картофельное пюре	3,3	4,4	23,5	147	180	10,73
Какао с молоком	3,2	3,1	19,0	116,7	200	8,56
Хлеб пшеничный	2,0	0,6	16,2	77,8	60	2,52
Хлеб ржаной	0,7	0,1	9,4	41,3	29	1,33
Банан	0,4	0,0	14,4	59,2	161	13,36
Печенье «К кофе»					92	8,32
Итого						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	10,36
Бутерброд горячий с сыром	4,3	7,9	13,5	142	45	10,14
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	0,72
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	20	0,84
Хлеб пшеничный					20	0,92
Йогурт Нежный 1,2%					100	14,00
Итого:	16,2	14,9	92,7	571,7		36,98

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	16,41
Свекольник с мясом, сметаной	4,6	4,2	14,5	114	250	20,29
Колбасные изделия отварные с маслом	7,9	8,3	0,3	108	200	68,76
Макаронные изделия отварные	2,9	2,5	33,8	169	150	4,52
Компот из кураги + Вит С	0,8	0,1	20,1	85	200	2,48
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	80	3,68
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	60	2,52
Чоко Пай					30	9,46
Вафли мягкие с начинкой					40	10,00
Сок Мой					200	14,50
						152,62

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	10,76
Бутерброд горячий с сыром	4,3	7,9	13,5	142	45	16,64
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	0,72
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	20	0,92
Хлеб пшеничный	2,0	0,4	10,0	52	20	0,84
Йогурт Нежный 1,2%					100	14,00
Итого:	16,2	14,9	92,7	571,7		43,88

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	16,43
Свекольник с мясом, сметаной	4,6	4,2	14,5	114	250	20,29
Колбасные изделия отварные с маслом	7,9	8,3	0,3	108	100	68,76
Макаронные изделия отварные	2,9	2,5	33,8	169	180	4,82
Компот из кураги + Вит С	0,8	0,1	20,1	85	200	2,48
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	80	3,68
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	60	2,52
Вафли мягкие с начинкой					40	10,00
Сок «Мой»					200	14,50
Печенье «К кофе»					25	2,24
						145,72

Повар:



Елхова А.А