

**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 10.12.2020г

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с маслом	2,3	7,4	14,5	133,8	20/10	6,24
Запеканка «Царская»	15,5	12,9	31,7	304,8	18/20	54,36
Чай «Витаминный»	0,7	0,1	19,8	82,9	200	3,14
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	20	0,92
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	20	0,84
Сок Мой					200	14,50
<i>Итого</i>						80.00

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с маслом	2,3	7,4	14,5	133,8	20/10	6,24
Запеканка «Царская»	15,5	12,9	31,7	304,8	18/20	54,36
Чай «Витаминный»	0,7	0,1	19,8	82,9	200	3,14
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	20	0,92
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	20	0,84
<i>Итого</i>						65.50

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с маслом	2,3	7,4	14,5	133,8	20/10	6,24
Запеканка «Царская»	15,5	12,9	31,7	304,8	18/20	54,36
Чай «Витаминный»	0,7	0,1	19,8	82,9	200	3,14
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	20	0,92
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	20	0,84
Сок Мой					200	14,50
<i>Итого</i>						80,00

2 день

Возрастная категория с 7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Завтрак</i>						
Бутерброд горячий с сыром	4,3	7,9	13,5	142	20/10/6	19,24
Омлет натуральный с овощами свежими на поджаривание, с маслом	18,9	22,8	3,5	295	200	23,79
Какао с молоком	3,5	4,0	18,6	124	200	8,56
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	30	1,26
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,92
<i>Итого:</i>	27,7	34,9	40,6	588		53,77

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Икра кабачковая					100	6,40
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	20,23
Колбасные изделия отварные с маслом	8,5	10,3	0,4	128	100/5	69,84
Рис припущенный с овощами	3,2	3,8	37,0	195	180	16,11
Компот из сухофруктов +вит С	0,5	0,0	25,0	102	200	1,95
Хлеб ржаной	3,3	0,6	16,7	87	50	2,30
Печенье «К кофе»					100	19,00
<i>Итого:</i>	59	64	219	1688		135,83

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Завтрак</i>						
Бутерброд горячий с сыром	4,3	7,9	13,5	142	20/10/6	19,24
Омлет натуральный с овощами свежими на подгарнировку, с маслом	18,9	22,8	3,5	295	200	23,79
Какао с молоком	3,5	4,0	18,6	124	200	8,56
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	53	2,44
<i>Итого:</i>	<i>27,7</i>	<i>34,9</i>	<i>40,6</i>	<i>588</i>		<i>54,03</i>

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Горячий завтрак</i>						
Икра кабачковая					100	6,40
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	28,09
Колбасные изделия отварные с маслом	8,5	10,3	0,4	128	100/5	69,84
Рис припущенный с овощами	3,2	3,8	37,0	195	180	16,11
Компот из сухофруктов +вит С	0,5	0,0	25,0	102	200	1,95
Хлеб ржаной	3,3	0,6	16,7	87	80	3,68
Печенье «К кофе»						9,50
<i>Итого:</i>	<i>59</i>	<i>64</i>	<i>219</i>	<i>1688</i>		<i>135,57</i>

Повар



Елхова А.А