


**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

6 день

на 14.12.2020г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	0,5	0,1	1,5	9,0	102	9,84
Кура запеченая	13,0	12,1	0,6	162,8	80	26,59
Пюре картофельное	2,2	3,3	14,8	97,7	100	6,78
Капуста тушеная	1,2	3,0	3,9	47,4	50	2,57
Кофейный напиток	3,2	3,1	19,0	116,7	200	7,66
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	20	0,92
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	40	1,68
Апельсин						23,96
Итого						80,00

Возрастная категория с 11 и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	0,5	0,1	1,5	9,0	84	8,08
Кура запеченая	13,0	12,1	0,6	162,8	100	26,59
Пюре картофельное	2,2	3,3	14,8	97,7	100	6,78
Капуста тушеная	1,2	3,0	3,9	47,4	80	2,57
Кофейный напиток	3,2	3,1	19,0	116,7	200	7,66
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	40	1,84
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	60	2,52
Апельсин					212	23,96
Итого						80,00

Возрастная категория с 11 и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	0,5	0,1	1,5	9,0	84	8,08
Кура запеченая	13,0	12,1	0,6	162,8	100	26,59
Пюре картофельное	2,2	3,3	14,8	97,7	100	6,78
Капуста тушеная	1,2	3,0	3,9	47,4	80	2,57
Кофейный напиток	3,2	3,1	19,0	116,7	200	7,66
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	40	1,84
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	60	2,52
Апельсин					212	23,96
Итого						80,00

4 день

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	200	10,18
Бутерброд с джемом	1,6	0,2	25,8	111	20/30	4,87
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	1,07
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	20	0,92
Печенье «К кофе» инд. уп						9,50
						26,54

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат из моркови	0,5	4,2	11,7	87	80	2,52
Щи из свежей капусты	7,8	6,7	15,8	155	250/10/5	22,88
Рыба, тушенная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	80	23,47
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	10,16
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	4,97
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	30	1,38
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	40	1,68
Йогурт Нежный инд уп.					200	28,00
Нектар «Мой»					400	29,00
Вафли мягкие с начинкой					80	20,00
Печенье «К кофе» инд. уп					100	19,00
Итого						163,06

Возрастная категория с 11 и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	200	10,18
Бутерброд с джемом	1,6	0,2	25,8	111	20/30	4,87
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	1,07
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	20	0,92
Печенье «К кофе» инд. уп						9,50
Итого						26,54

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат из моркови	0,5	4,2	11,7	87	80	3,11
Щи из свежей капусты	7,8	6,7	15,8	155	250/10/5	22,88
Рыба, тушенная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	80	29,32
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	10,16
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	4,97
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	60	2,76
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	80	3,36
Йогурт Нежный инд уп.					200	28.00
Нектар «Мой»					400	29.00
Вафли мягкие с начинкой					80	20.00
Печенье «К кофе» инд. уп					50	9,50
Итого						163.06

Повар



Елхова А