

**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](mailto:melehino_srednya@mail.ru)

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий филиалом  
 Ташланова С.Ю.

**МЕНЮ**

**10 день**

**на 18.12.2020г**

Возрастная категория с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                  | Б   | Ж   | У    | ЭЦ<br>ккал | выход       | сумма        |
|-------------------------------------|-----|-----|------|------------|-------------|--------------|
| <b>Горячий завтрак</b>              |     |     |      |            |             |              |
| Салат из капусты с морковью         | 1,3 | 3,1 | 7,7  | 60         | <b>80</b>   | <b>2,74</b>  |
| Колбасные изделия отварные с маслом | 7,9 | 8,3 | 0,3  | 108        | <b>150</b>  | <b>52,43</b> |
| Картофельное пюре                   | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176        | <b>150</b>  | <b>11,41</b> |
| Чай «Витаминный»                    | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9       | <b>200</b>  | <b>3,37</b>  |
| Хлеб ржаной                         | 1,4 | 0,2 | 18,8 | 81,6       | <b>56</b>   | <b>2,56</b>  |
| Печенье «Чайное»                    |     |     |      |            | <b>81,4</b> | <b>7,49</b>  |
| <b>Итого</b>                        |     |     |      |            |             | <b>80,00</b> |

Возрастная категория с 11 лет

| Наименование блюда                  | Б   | Ж   | У    | ЭЦ ккал | выход      | сумма        |
|-------------------------------------|-----|-----|------|---------|------------|--------------|
| <b>Горячий завтрак</b>              |     |     |      |         |            |              |
| Салат из капусты с морковью         | 1,3 | 3,1 | 7,7  | 60      | <b>80</b>  | <b>2,75</b>  |
| Колбасные изделия отварные с маслом | 7,9 | 8,3 | 0,3  | 108     | <b>189</b> | <b>64,57</b> |
| Картофельное пюре                   | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176     | <b>180</b> | <b>7,54</b>  |
| Чай «Витаминный»                    | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9    | <b>200</b> | <b>2,50</b>  |

|                |     |     |      |      |    |              |
|----------------|-----|-----|------|------|----|--------------|
| Хлеб пшеничный | 1,0 | 0,3 | 8,1  | 38,9 | 30 | 1,26         |
| Хлеб ржаной    | 1,4 | 0,2 | 18,8 | 81,6 | 30 | 1,38         |
| <b>Итого</b>   |     |     |      |      |    | <b>80.00</b> |

Возрастная категория с 11 лет

| Наименование блюда                  | Б   | Ж   | У    | ЭЦ ккал | выход      | сумма        |
|-------------------------------------|-----|-----|------|---------|------------|--------------|
| <b>Горячий завтрак</b>              |     |     |      |         |            |              |
| Салат из капусты с морковью         | 1,3 | 3,1 | 7,7  | 60      | <b>80</b>  | <b>2,75</b>  |
| Колбасные изделия отварные с маслом | 7,9 | 8,3 | 0,3  | 108     | <b>189</b> | <b>64,57</b> |
| Картофельное пюре                   | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 176     | <b>180</b> | <b>7,54</b>  |
| Чай «Витаминный»                    | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9    | <b>200</b> | <b>2,50</b>  |
| Хлеб пшеничный                      | 1,0 | 0,3 | 8,1  | 38,9    | <b>30</b>  | <b>1,26</b>  |
| Хлеб ржаной                         | 1,4 | 0,2 | 18,8 | 81,6    | <b>30</b>  | <b>1,38</b>  |
| <b>Итого</b>                        |     |     |      |         |            | <b>80.00</b> |

Возрастная категория с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                     | белки | жиры  | углеводы | ЭЦ ккал | выход          | сумма        |
|--|-------|-------|----------|---------|----------------|--------------|
| Ватрушка «Царская»                     | 14,5  | 10,00 | 32,5     | 278     | <b>200</b>     | <b>45,97</b> |
| Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром | 5,4   | 5,9   | 9,8      | 114     | <b>20/10/5</b> | <b>16,54</b> |
| Кофейный напиток                       | 2,2   | 1,9   | 17,0     | 94      | <b>200</b>     | <b>6,08</b>  |
| Хлеб пшеничный                         | 1,0   | 0,2   | 5,0      | 26      | <b>40</b>      | <b>1,68</b>  |
| <b>Итого</b>                           |       |       |          |         |                | <b>70.27</b> |

Возрастная категория с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                                 | белки | жиры | углеводы | ЭЦ ккал | выход           | сумма        |
|--|-------|------|----------|---------|-----------------|--------------|
| Салат из моркови с огурцами                        | 1,1   | 4,0  | 8,7      | 75      | <b>80</b>       | <b>8,98</b>  |
| Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной | 5,9   | 5,7  | 15,2     | 136     | <b>250/10/5</b> | <b>18,52</b> |
| Биточки рыбные                                     | 12,9  | 7,07 | 15,1     | 181     | <b>120</b>      | <b>32,20</b> |
| Картофель отварной с маслом                        | 2,9   | 5,5  | 21,8     | 148     | <b>150</b>      | <b>8,74</b>  |
| Напиток из шиповника                               | 0,7   | 0,3  | 22,8     | 97      | <b>200</b>      | <b>5,57</b>  |
| Хлеб пшеничный                                     | 3,8   | 0,4  | 24,6     | 118     | <b>40</b>       | <b>1,68</b>  |
| Хлеб ржаной  | 2,0   | 0,4  | 10,0     | 52      | <b>40</b>       | <b>1,84</b>  |

|                         |  |  |  |  |  |               |
|-------------------------|--|--|--|--|--|---------------|
| Медвежонок Барни        |  |  |  |  |  | 17,80         |
| Вафли мягкие с начинкой |  |  |  |  |  | 10.00         |
|                         |  |  |  |  |  | 14.00         |
| <b>Итого</b>            |  |  |  |  |  | <b>119,33</b> |

Возрастная категория с 11 лет

| Наименование блюда                        | белки | жиры  | углеводы | ЭЦ<br>ккал | выход   | сумма        |
|---|-------|-------|----------|------------|---------|--------------|
| Ватрушка» Царская»                        | 14.5  | 10.00 | 32.5     | 278        | 200     | 45,97        |
| Бутерброд с маслом и<br>Пошехонским сыром | 5,4   | 5,9   | 9,8      | 114        | 20/10/5 | 16,54        |
| Кофейный напиток                          | 2,2   | 1,9   | 17,0     | 94         | 200     | 6,08         |
| Хлеб пшеничный                            | 1,0   | 0,2   | 5,0      | 26         | 40      | 1,68         |
| <b>Итого</b>                              |       |       |          |            |         | <b>70.27</b> |

Возрастная категория с 11 лет

| Наименование блюда                                       | белки | жиры | углеводы | ЭЦ<br>ккал | выход    | сумма         |
|--|-------|------|----------|------------|----------|---------------|
| Салат из моркови с<br>огурцами                           | 1,1   | 4,0  | 8,7      | 75         | 80       | 8,98          |
| Борщ с капустой и<br>картофелем с курицей со<br>сметаной | 5,9   | 5,7  | 15,2     | 136        | 250/10/5 | 18,52         |
| Биточки рыбные   | 12,9  | 7,07 | 15,1     | 181        | 120      | 32,20         |
| Картофель отварной с<br>маслом                           | 2,9   | 5,5  | 21,8     | 148        | 150      | 8,74          |
| Напиток из шиповника                                     | 0,7   | 0,3  | 22,8     | 97         | 200      | 5.57          |
| Хлеб пшеничный   | 3,8   | 0,4  | 24,6     | 118        | 40       | 1,68          |
| Хлеб ржаной  | 2,0   | 0,4  | 10,0     | 52         | 40       | 1,84          |
| Медвежонок Барни   |       |      |          |            |          | 17,80         |
| Вафли мягкие с начинкой                                  |       |      |          |            |          | 10.00         |
|  |       |      |          |            |          | 14.00         |
| <b>Итого</b>   |       |      |          |            |          | <b>119,33</b> |

Повар



Елхова А.А