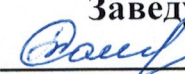


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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

11 день

на 21.12.2020г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с маслом	2,3	7,4	14,5	133,8	20/10	6,49
Котлеты из птицы	12,5	10,9	5,6	170,5	100	25,74
Рис припущенный	4,5	3,0	36,7	191,7	150	7,15
Чай с лимоном	0,2	0,0	15,5	62,8	200	3,13
Хлеб ржаной	0,5	0,1	6,9	39,9	56	2,55
Апельсин					309	34,94
Итого:						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	6,66
Котлеты из птицы	12,5	10,9	5,6	170,5	120	34,31
Рис припущенный	4,5	3,0	36,7	191,7	180	7,70
Чай с лимоном	0,2	0,0	15,5	62,8	200	3,15
Хлеб пшеничный	0,5	0,2	6,1	29,4	20	0,84
Хлеб ржаной	0,5	0,1	6,9	39,9	25	1,15
Апельсин					205	26,19
Итого:						80,00

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с сыром	2,3	7,4	14,5	133,8	20/10	6,66
Котлеты из птицы	12,5	10,9	5,6	170,5	120	34,31
Рис припущенный	4,5	3,0	36,7	191,7	180	7,70
Чай с лимоном	0,2	0,0	15,5	62,8	200	3,15
Хлеб пшеничный	0,5	0,2	6,1	29,4	20	0,84
Хлеб ржаной	0,5	0,1	6,9	39,9	25	1,15
Апельсин					205	26,19
Итого:						80,00

9 день

на 21.12.2020г

Возрастная категория от 7 до 11 лет **ОВЗ**

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Каша манная молочная жидкая с маслом	6,9	7,1	28,0	204	200/5	8,39
Бутерброд с маслом	1,6	8,7	9,8	124	20/10	6,24
Чай с молоком	4,2	3,5	19,5	126	200	4,80
Печенье в индивидуальной упаковке «К кофе»	2,3	0,2	14,8	71	50	9,50
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,92
Итого	15	21	90	605		29,85

Возрастная категория от 7 до 11 лет **ОВЗ**

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из свеклы с зеленым горошком	1,7	5,0	7,3	81	100	10,53
Суп с курицей	6,6	4,2	21,5	150	250/10	11,97
Плов из говядины	16,8	13,0	36,5	330	200	48,11
Компот из сухофруктов + вит С	0,5	0,0	25,0	102	200	1,96
Хлеб пшеничный	2,3	0,2	14,8	71	20	0,84
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	20	0,92
Печенье в индивидуальной упаковке «К кофе»	2,3	0,2	14,8	71	50	9,50
Сок Мой»					400	29,00
Йогурт «Нежный»					200	28,00
Пирожное Чоко -Пай					28	18,92
Итого:	44,7	43,6	204,7	1391,2		159,75

Возрастная категория: 11 лет и старше **ОВЗ**

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Каша манная молочная жидкая с маслом	6,9	7,1	28,0	204	200/5	8,39
Бутерброд с маслом	1,6	8,7	9,8	124	20/10	6,24
Чай с молоком	4,2	3,5	19,5	126	200	4,80
Печенье в индивидуальной упаковке «К кофе»	2,3	0,2	14,8	71	50	9,50
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,92
Итого	15	21	90	605		29,85

Возрастная категория: 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из свеклы с зеленым горошком	1,7	5,0	7,3	81	100	10,53
Суп с курицей	6,6	4,2	21,5	150	250/10	11,97
Плов из говядины	16,8	13,0	36,5	330	250	48,11
Компот из сухофруктов + вит С	0,5	0,0	25,0	102	200	1,96
Хлеб пшеничный	2,3	0,2	14,8	71	20	0,84
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	20	0,92
Печенье в индивидуальной упаковке «К кофе»					50	9,50
Сок Мой»					400	29,00
Йогурт «Нежный»					200	28,00
Пирожное Чоко -Пай					28	18,92
Итого:	44,7	43,6	204,7	1391,2		159,75

Повар

Елхова А.А.