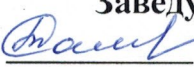


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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

16 день

на 30.11.2020г

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	0,9	5,0	3,1	61	80	7,24
Биточки рыбные	15,5	12,9	14,4	235,7	100	23,44
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	175,5	150	9,48
Чай «Цитрусовый заряд»	0,2	0,0	15,5	62,8	200	3,20
Хлеб пшеничный	0,5	0,2	6,1	29,4	30	1,26
Хлеб ржаной	0,5	0,1	6,9	39,9	30	1,38
Сок «Мой»					200	14,50
Вафли мягкие с начинкой					40	10,00
Печенье «К Кофе» в инд упаковке					50	9,50
Итого:						80,00

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	0,9	5,0	3,1	61	80	8,65
Биточки рыбные	15,5	12,9	14,4	235,7	100	23,44
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	175,5	150	10,02
Чай «Цитрусовый заряд»	0,2	0,0	15,5	62,8	200	3,20
Хлеб пшеничный	0,5	0,2	6,1	29,4	40	1,68
Хлеб ржаной	0,5	0,1	6,9	39,9	30	1,38
Итого:						48,37

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	0,9	5,0	3,1	61	80	8,65
Биточки рыбные	15,5	12,9	14,4	235,7	100	23,44
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	175,5	150	10,02
Чай «Цитрусовый заряд»	0,2	0,0	15,5	62,8	200	3,20
Хлеб пшеничный	0,5	0,2	6,1	29,4	40	1,68
Хлеб ржаной	0,5	0,1	6,9	39,9	30	1,38
Сок «Мой»					200	14,50
Йогурт Нежный 1,2%					100	14,00
Печенье «К Кофе»					35	3,13
Итого:						80,00

Возрастная категория с7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
	14,2	7,4	108,4	558,2		
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	200	9,51
Бутерброд с повидлом или джемом	1,6	0,2	25,8	111	20/20	4,07
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	0,72
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	30	1,38
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	40	1,68
Сок Мой					200	14,50
Вафли мягкие с начинкой					80	20,00
						51,86

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из моркови	0,5	4,2	11,7	87	80	2,71
Щи из свежей капусты	7,8	6,7	15,8	155	250/10/5	18,82
Рыба, тушенная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	80	14,82
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	9,80
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	4,67
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	50	2,10
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	50	2,30
Чоко Пай					2 шт	18,92
Пирожное Барни					2 шт	35,60
Йогурт Нежный					200	28,00
						137,74

Возрастная категория от 11 и старше ОВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
	14,2	7,4	108,4	558,2		
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	250	9,51
Бутерброд с повидлом или джемом	1,6	0,2	25,8	111	20/30	5,69
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	0,72
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	30	1,68
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	30	1,38
Сок Мой					200	14,50
Вафли мягкие с начинкой					80	20,00
						53,48

Горячий завтрак

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из моркови	0,5	4,2	11,7	87	100	2,71
Щи из свежей капусты	7,8	6,7	15,8	155	250/10/5	18,82
Рыба, тушенная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	110	23,11
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	9,81
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	4,67
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	50	2,10
Хлеб ржаной	2,3	0,4	11,7	61	40	1,84
Чоко Пай					30	9,46
Пирожное Барни					60	35,60
Йогурт Нежный					200	28,00
						136,12

Повар



Елхова А.А