

**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

19 день

на 14.01.2021 г

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	1,6	0,2	25,8	111	70	8,62
Рыба запеченная с яйцом	14,5	20,0	17,6	308,4	200	31,19
Картофельное пюре	3,3	4,4	23,5	147	150	9,31
Какао с молоком	3,2	3,1	19,0	116,7	200	10,59
Хлеб пшеничный	2,0	0,6	16,2	77,8	40	1,68
Хлеб ржаной	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,84
Банан	0,4	0,0	14,4	59,2	202	16,77
Итого						80.00

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	1,6	0,2	25,8	111	100	12,30
Рыба запеченная с яйцом	14,5	20,0	17,6	308,4	80	36,38
Картофельное пюре	3,3	4,4	23,5	147	150	9,67
Какао с молоком	3,2	3,1	19,0	116,7	200	5,38
Хлеб пшеничный	2,0	0,6	16,2	77,8	60	2,52
Хлеб ржаной	0,7	0,1	9,4	41,3	30	1,38
Банан	0,4	0,0	14,4	59,2	149	12,37
Итого						80.00

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	1,6	0,2	25,8	111	100	12,30
Рыба запеченная с яйцом	14,5	20,0	17,6	308,4	80	36,38
Картофельное пюре	3,3	4,4	23,5	147	150	9,67
Какао с молоком	3,2	3,1	19,0	116,7	200	5,38
Хлеб пшеничный	2,0	0,6	16,2	77,8	60	2,52
Хлеб ржаной	0,7	0,1	9,4	41,3	30	1,38
Банан	0,4	0,0	14,4	59,2	149	12,37
Итого						80,00

Возрастная категория: с 7-11 лет О ВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	180	10.18
Бутерброд горячий с сыром	4,3	7,9	13,5	142	45	10,22
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	1,45
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	20	0,92
Итого:	16,2	14,9	92,7	571,7		22.77

Возрастная категория: с 7-11 лет О ВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат картофельный с огурцами солеными	1,7	5,3	10,5	97	100	6,59
Свекольник с мясом, сметаной	4,6	4,2	14,5	114	250	52,45
Колбасные изделия отварные с маслом	7,9	8,3	0,3	108	200	31,90
Макаронные изделия отварные	2,9	2,5	33,8	169	150	5,01
Компот из кураги + Вит С	0,8	0,1	20,1	85	200	3,72
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	50	2,30
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	40	1,68
Чоко Пай					28	9.46
Сок Мой					400	29
Апельсин					240	24,72
						166,83

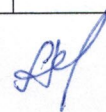
Возрастная категория: 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	200	8,30
Бутерброд горячий с сыром	4,3	7,9	13,5	142	45	16,73
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	1,19
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	20	0,78
Итого:	16,2	14,9	92,7	571,7		27,00

Возрастная категория: 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат картофельный с огурцами солеными	1,7	5,3	10,5	97	100	6,59
Свекольник с мясом, сметаной	4,6	4,2	14,5	114	250	48,17
Колбасные изделия отварные с маслом	7,9	8,3	0,3	108	100	31,90
Макаронные изделия отварные	2,9	2,5	33,8	169	180	5,01
Компот из кураги + Вит С	0,8	0,1	20,1	85	200	3,72
Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	30	1,38
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	63	2,65
Чоко - Пай					28	9,46
Сок «Мой»					200	29
Апельсин					240	24,72
						162,60

Повар:



Елхова А.А