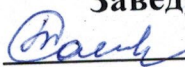


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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

на 21.01.2021 г

4 день

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с маслом	2,3	7,4	14,5	133,8	30/10	6,66
Запеканка «Царская»	15,5	12,9	31,7	304,8	18/20	52,32
Чай «Витаминный»	0,7	0,1	19,8	82,9	200	4,05
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	40	1,84
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	15	0,63
Сок Мой					200	14,50
<i>Итого</i>						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	30/10	6,66
Запеканка «Царская»	15,5	12,9	31,7	304,8	18/20	66,49
Чай «Витаминный»	0,7	0,1	19,8	82,9	200	3,79
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	30	1,38
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	40	1,68
<i>Итого</i>						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	30/10	6,66
Запеканка «Царская»	15,5	12,9	31,7	304,8	18/20	66,49
Чай «Витаминный»	0,7	0,1	19,8	82,9	200	3,79
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	30	1,38
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	40	1,68
<i>Итого</i>						80,00

2 день

Возрастная категория с 7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Завтрак</i>						
Бутерброд горячий с сыром	4,3	7,9	13,5	142	30/10/6	10,22
Омлет натуральный с овощами свежими на подгарнировку, с маслом	18,9	22,8	3,5	295	200	28,43
Какао с молоком	3,5	4,0	18,6	124	200	10,59
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	30	1,38
<i>Итого:</i>	27,7	34,9	40,6	588		50,62

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Огурцы свежие					50	6,15
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	20,02
Колбасные изделия отварные с маслом	8,5	10,3	0,4	128	100/5	51,31
Рис припущенный с овощами	3,2	3,8	37,0	195	180	18,94
Компот из сухофруктов	0,5	0,0	25,0	102	200	4,36
Хлеб ржаной	3,3	0,6	16,7	87	40	1,84
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	17,5	0,74
Апельсин					279	28,74
Печенье Чайное					74,8	6,88
<i>Итого:</i>	59	64	219	1688		138,98

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Завтрак</i>						
Бутерброд горячий с сыром	4,3	7,9	13,5	142	20/10/6	16,14
Омлет натуральный с овощами свежими на подгарнировку, с маслом	18,9	22,8	3,5	295	200	28,43
Какао с молоком	3,5	4,0	18,6	124	200	10,59
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	30	1,38
<i>Итого:</i>	27,7	34,9	40,6	588		56,54

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Горячий завтрак</i>						
Огурцы свежие					40	4,93
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	20,03
Колбасные изделия отварные с маслом	8,5	10,3	0,4	128	100/5	51,32
Рис припущенный с овощами	3,2	3,8	37,0	195	180	18,95
Компот из сухофруктов +вит С	0,5	0,0	25,0	102	200	4,36
Хлеб ржаной	3,3	0,6	16,7	87	36,7	1,69
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	70	2,94
Апельсин					280	28,84
<i>Итого:</i>	59	64	219	1688		133,06

Повар



Елхова А.А