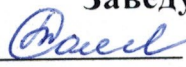


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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

2 день

на 08.12.2020г

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с сыром	0,9	0,1	3,0	16,3	20/22	13,22
Котлета рыбная запечёная	10,3	9,3	12,9	176,3	100	23,24
Картофельное пюре	3,3	4,4	23,5	147	150	7,91
Чай с молоком	2,8	2,5	20,1	114,1	200	5,39
Хлеб пшеничный	2,0	0,6	16,2	77,8	20	0,84
Хлеб ржаной					20	0,92
Йогуртный продукт 1,2% абрикос -манго	1,8	1,5	4,5	38,7	100	14,00
Вафли мягкие с начинкой					40	10,00
Печенье «К кофе»					50	4,48
Итого						80,00

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с сыром	0,9	0,1	3,0	16,3	20/22	13,22
Котлета рыбная запечёная	10,3	9,3	12,9	176,3	100	23,24
Картофельное пюре	3,3	4,4	23,5	147	150	10,02
Чай с молоком	2,8	2,5	20,1	114,1	200	5,39
Хлеб пшеничный	2,0	0,6	16,2	77,8	20	0,84
Хлеб ржаной					20	0,92
Йогуртный продукт 1,2% абрикос -манго	1,8	1,5	4,5	38,7	100	14,00
Итого						67,63

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Бутерброд с сыром	0,9	0,1	3,0	16,3	20/22	13,22
Котлета рыбная запечёная	10,3	9,3	12,9	176,3	100	23,24
Картофельное пюре	3,3	4,4	23,5	147	150	10,03
Чай с молоком	2,8	2,5	20,1	114,1	200	5,43
Хлеб пшеничный	2,0	0,6	16,2	77,8	20	0,84
Хлеб ржаной					20	0,92
Йогуртный продукт 1,2% абрикос -манго	1,8	1,5	4,5	38,7	100	14,00
Чоко Пай					30	9,46
Печенье «К кофе»					32	2,86
Итого						80,00

8 день

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	200	59,71
Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/10/20	19,24
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	6,08
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	40	1,84
<i>Итого</i>						86,87

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из моркови с огурцами	1,1	4,0	8,7	75	80	15,43
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	21,17
Биточки рыбные	12,9	7,07	15,1	181	120	37,09
Картофель отварной с маслом	2,9	5,5	21,8	148	150	10,28
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	5,52
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	40	1,68
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	76	3,50
Печенье «К кофе»					90	8,06
<i>Итого</i>						102.73

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Ватрушка» Царская»	14,5	10,00	32,5	278	200	59,71
Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/10/20	19,24
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	6,08
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	40	1,84
Итого						86,87

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из моркови с огурцами	1,1	4,0	8,7	75	80	15,43
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	21,18
Биточки рыбные	12,9	7,07	15,1	181	120	37,10
Картофель отварной с маслом	2,9	5,5	21,8	148	150	11,87
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	5,52
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	40	1,68
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	76	3,50
Печенье «К кофе»					72	6,44
Итого						102,73

Повар



Елхова А.А