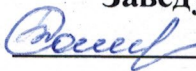


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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 12.01.2021г

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	15,98
Биточки рыбные	15,5	12,9	14,4	235,7	100	31,16
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	175,5	150	9,32
Чай «Цитрусовый заряд»	0,2	0,0	15,5	62,8	200	6,36
Хлеб пшеничный	0,5	0,2	6,1	29,4	20	0,84
Хлеб ржаной	0,5	0,1	6,9	39,9	40	1,84
Сок «Мой»					200	14,50
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	14,30
Биточки рыбные	15,5	12,9	14,4	235,7	120	34,56
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	175,5	180	11,56
Чай «Цитрусовый заряд»	0,2	0,0	15,5	62,8	200	4,35
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:						67,83

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	14,30
Биточки рыбные	15,5	12,9	14,4	235,7	120	34,56
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	175,5	180	14,27
Чай «Цитрусовый заряд»	0,2	0,0	15,5	62,8	200	4,35
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
Чоко - Пай					28	9,46
Итого:						80,00

Возрастная категория с7 - 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак	19,7	22,0	76,8	584,3		
Каша рисовая с маслом	7,0	7,2	34,0	229	200/5	13,80
Бутерброд с сыром «Пошехонский»	5,4	5,9	9,8	114	20/16	10,32
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	5,22
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	30	1,38
Йогурт питьевой	4,1	6,8	11,0	122	200	16,00
						46,72

Возрастная категория с7 - 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из свеклы, зелёного горошка	1,7	5,0	7,3	81	100	11,27
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	4,9	5,7	16,3	136	250/10/5	45,49
Фрикадельки из кур запеченные, с маслом	11,4	14,5	6,2	201	80/5	20,63
Капуста тушеная	4,3	7,0	14,0	136	180	8,45
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	6,02
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	30	1,26
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	40	1,84
Сок «Мой»					400	29,00
Чоко - Пай					56	18,92
						142,88

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	7,0	7,2	34,0	229	200/5	13,80
Бутерброд с сыром «Пошехонский»	5,4	5,9	9,8	114	20/19	10,91
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	6,94
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	17	0,78
Йогурт питьевой	4,1	6,8	11,0	122	267	21,33
Итого	19,7	22,0	76,8	584,3		53,76

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из свеклы, зелёного горошка	1,7	5,0	7,3	81	100	11,27
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	4,9	5,7	16,3	136	250/10/5	50,05
Фрикадельки из кур запеченные, с маслом	11,4	14,5	6,2	201	100/5	20,63
Капуста тушенная	4,3	7,0	14,0	136	180	8,45
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	3,92
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	40	1,68
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	30	1,38
Сок					400	29
Чоко - пай					28	9,46
						135,84

Повар



Елхова А.А