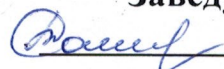


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Окунёво»
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

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

20 день

на 15.01.2021г

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат из моркови огурца и яйца	1,6	0,2	25,8	111	80	8,27
Котлеты «Школьные»	14,5	20,0	17,6	308,4	80	23,93
Каша гречневая	3,3	4,4	23,5	147	150	9,22
Чай с сахаром	3,2	3,1	19,0	116,7	200	1,45
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
Йогурт питьевой	1,8	1,5	4,5	38,7	133	10,64
Нектар «Мой»					200	14,50
Печенье					50	8,47
Итого						80,00

Возрастная категория: 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат из моркови огурца и яйца	1,6	0,2	25,8	111	100	8,91
Котлеты «Школьные»	14,5	20,0	17,6	308,4	120	31,64
Каша гречневая	3,3	4,4	23,5	147	180	9,22
Чай с сахаром	3,2	3,1	19,0	116,7	200	1,19
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
Йогурт питьевой	1,8	1,5	4,5	38,7	133	10,64
Итого						65,50

Возрастная категория: 11 лет и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат из моркови огурца и яйца	1,6	0,2	25,8	111	100	8,91
Котлеты «Школьные»	14,5	20,0	17,6	308,4	120	31,64
Каша гречневая	3,3	4,4	23,5	147	180	9,22
Чай с сахаром	3,2	3,1	19,0	116,7	200	1,19
Хлеб витаминизированный	2,0	0,6	16,2	77,8	60	2,52
Хлеб ржаной	0,7	0,1	9,4	41,3	30	1,38
Йогурт питьевой	1,8	1,5	4,5	38,7	133	10,64
					200	14,50
Итого						80,00

Возрастная категория: с 7-11 лет ОВЗ

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Ватрушка» Царская»	14.5	10.00	32.5	278	200	50,47
Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/10/5	10,06
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	11,29
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,92
Итого						72,74

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из моркови с огурцами	1,1	4,0	8,7	75	80	8,68
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	35,62
Биточки рыбные	12,9	7,07	15,1	181	120	38,64
Картофель отварной с маслом	2,9	5,5	21,8	148	150	9,28
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	6,16
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	40	1,68
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	50	2,30
Сок.Мой					200	14,50
Итого						116,86

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	61,02
Бутерброд с маслом и Пошехонским сыром	5,4	5,9	9,8	114	20/10/5	13,02
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	9,46
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,92
Итого						84,42

Возрастная категория с 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
Салат из моркови с огурцами	1,1	4,0	8,7	75	80	8,68
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	5,9	5,7	15,2	136	250/10/5	35,63
Биточки рыбные	12,9	7,07	15,1	181	150	32,65
Картофель отварной с маслом	2,9	5,5	21,8	148	180	9,29
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	5,72
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	60	2,52
Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52	26,7	1,23
Чоко - пай					28	9,46
Итого						105,18

Повар



Елхова А.А