

**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

6 день

на 25.01.2021г

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	0,5	0,1	1,5	9,0	70	8,61
Кура запеченная	13,0	12,1	0,6	162,8	80	24,66
Сложный гарнир	2,2	3,3	14,8	97,7	150	15,72
Кофейный напиток	3,2	3,1	19,0	116,7	200	9,15
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	40	1,84
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	40	1,68
Банан					221	18,34
Итого						80,00

Возрастная категория с 11 и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	0,5	0,1	1,5	9,0	102	12,55
Кура запеченная	13,0	12,1	0,6	162,8	150	38,96
Сложный гарнир	2,2	3,3	14,8	97,7	180	14,59
Кофейный напиток	3,2	3,1	19,0	116,7	200	7,38
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	30	1,38
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	78	3,28
Итого						78,14

Возрастная категория с 11 и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Овощи свежие (огурцы)	0,5	0,1	1,5	9,0	102	12,55
Кура запеченая	13,0	12,1	0,6	162,8	150	38,96
Сложный гарнир	2,2	3,3	14,8	97,7	180	16,45
Кофейный напиток	3,2	3,1	19,0	116,7	30	1,38
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	78	3,28
Хлеб пшеничный	1,0	0,3	8,1	38,9	60	2,52
Итого						80.00

4 день

Возрастная категория с 7до 11 лет

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	200	15,62
Бутерброд с джемом	1,6	0,2	25,8	111	20/20	3,52
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	1,76
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	20	0,92
						21,82

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат из моркови	0,5	4,2	11,7	87	80	2,61
Щи из свежей капусты	7,8	6,7	15,8	155	250/10/5	23,11
Рыба, тушеная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	80	38,36
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	14,80
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	5,01
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	50	2,30
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	50	2,10
Био-Йогурт Клубника 2,5%					400	32.00
Нектар «Мой»					400	29.00
Печенье «Чайное»					201	18,49
Итого						167.78

Возрастная категория с 11 и старше

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Завтрак						
Суп молочный с крупой	5,3	6,2	24,6	175	200	17,13
Бутерброд с джемом	1,6	0,2	25,8	111	20/30	5,29
Чай с сахаром	0,1	0,0	15,1	61	200	1,50
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	20	0,92
Итого						24,84

Наименование блюда	Б	Ж	У	ЭЦ ккал	выход	сумма
Горячий завтрак						
Салат из моркови	0,5	4,2	11,7	87	100	3,50
Щи из свежей капусты	7,8	6,7	15,8	155	250/10/5	22,31
Рыба, тушенная в томате с овощами	9,2	7,0	5,5	122	150	40,29
Картофельное пюре	3,9	5,9	26,7	176	180	20,20
Компот из свежих яблок	0,2	0,2	17,2	71,4	200	5,01
Хлеб ржаной	1,4	0,2	18,8	81,6	37	1,69
Хлеб пшеничный	4,6	0,5	29,5	141	70	2,94
Био-Йогурт Клубника 2,5%					400	32.00
Нектар «Мой»					400	29.00
Печенье «Чайное»					85	7,82
Итого						164.76

Повар



Елхова А