


**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](mailto:melehino_srednya@mail.ru)

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 **Заведующий филиалом  
Ташланова С.Ю.**

**МЕНЮ**

**5 день**

**на 06.10.2020г**

Возрастная категория с7-11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Горячий завтрак</i>	<i>19,7</i>	<i>22,0</i>	<i>76,8</i>	<i>584,3</i>		
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	7,0	7,2	34,0	229	200/5	14,46
Бутерброд с сыром «Пошехонский»	5,4	5,9	9,8	114	20/19	11,88
Чай с молоком	2,2	1,9	17,0	94	200	5,41
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	22	0,86
Био-йогурт «Клубника» м.д.ж.2,5%	4,1	6,8	11,0	122	168	13,02
Сок «Мой»					200	14,50
Йогурт					100	14,00
Конфеты «В гостях у сказки»					40	5,87
<i>Итого</i>						80,00

Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<i>Завтрак</i>	<i>19,7</i>	<i>22,0</i>	<i>76,8</i>	<i>584,3</i>		
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	7,0	7,2	34,0	229	200/5	14,46
Бутерброд с сыром «Пошехонский»	5,4	5,9	9,8	114	20/19	11,88
Чай с молоком	2,2	1,9	17,0	94	200	5,41
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
Био-йогурт «Клубника» м.д.ж.2,5%	4,1	6,8	11,0	122	168	13,02
Хлеб пшеничный	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
<i>Итого</i>						46,33



Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<b>Завтрак</b>	<b>19,7</b>	<b>22,0</b>	<b>76,8</b>	<b>584,3</b>		
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	7,0	7,2	34,0	229	200/5	14,46
Бутерброд с сыром «Пошехонский»	5,4	5,9	9,8	114	20/15	11,88
Чай с молоком	2,2	1,9	17,0	94	200	5,41
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	22	0,86
Био-йогурт «Клубника» м.д.ж.2,5%	4,1	6,8	11,0	122	168	13,02
Сок «Мой»					200	14,50
Йогурт					100	14,00
Конфеты «В гостях у сказки»					40	5,87
<b>Итого</b>						<b>80,00</b>

Возрастная категория с7 - 11 лет

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<b>Завтрак</b>	<b>19,7</b>	<b>22,0</b>	<b>76,8</b>	<b>584,3</b>		
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	7,0	7,2	34,0	229	200/5	14,46
Бутерброд с сыром «Пошехонский»	5,4	5,9	9,8	114	20/19	11,88
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	3,69
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
Био-йогурт «Клубника» м.д.ж.2,5%	4,1	6,8	11,0	122	168	13,02
Конфеты «В гостях у сказки»					2шт	5,87
						49,70

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	15,24
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	4,9	5,7	16,3	136	250/10/5	20,39
Фрикадельки из кур запеченные, с маслом	11,4	14,5	6,2	201	80/5	16,96
Капуста тушеная	4,3	7,0	14,0	136	180	8,70
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	3,68
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	50	1,95
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
Сок «Мой»					200	14,50
Био-йогурт «Клубника» м.д.ж.2,5%					400	31,00
Пирожное Медвежонок Барни					40	17,80
Печенье Ваш юбилей					97	8,90
						139,90.



Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ ккал	выход	сумма
<b>Завтрак</b>	<b>19,7</b>	<b>22,0</b>	<b>76,8</b>	<b>584,3</b>		
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	7,0	7,2	34,0	229	200/5	14,46
Бутерброд с сыром «Пошехонский»	5,4	5,9	9,8	114	20/19	11,88
Кофейный напиток	2,2	1,9	17,0	94	200	3,69
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
Био-йогурт «Клубника» м.д.ж.2,5%	4,1	6,8	11,0	122	168	13,02
Конфеты «В гостях у сказки»					40	5,87
						49,70

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	15,24
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	4,9	5,7	16,3	136	250/10/5	20,39
Фрикадельки из кур запеченные, с маслом	11,4	14,5	6,2	201	100/5	19,70
Капуста тушенная	4,3	7,0	14,0	136	180	8,70
Напиток из шиповника	0,7	0,3	22,8	97	200	3,68
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	70	2,72
Хлеб ржаной	1,0	0,2	5,0	26	20	0,78
Сок					200	14,50
Био-йогурт «Клубника» м.д.ж.2,5%					400	31,00
Пирожное Медвежонок Барни					28	17,80
Печенье Ваш юбилей					59,7	5,39
						139,90

Повар



Елхова А.А