

МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Утверждаю:  Ю.А.Козлов

Дата: 7 октября 2020 год



МЕНЮ

с 7 до 11 лет

7 октября 2020 год

| | Наименование блюда | Выход в граммах | Бел ки | Жи ры | Угле воды | ЭЦ, Ккал | Цена (руб.) |
|----------------|---|-----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| Завтрак | 1. Бутерброд с джемом (или повидлом) | 20/10 | 1,3 | 0,2 | 18 | 79 | 2,47 |
| | 2. Запеканка из творога с изюмом, со сгущенным молоком | 170 | 9,5 | 13 | 29,5 | 273 | 55,44 |
| | 3. Кофейный напиток. | 200 | 1,9 | 1,7 | 17 | 91 | 5,99 |
| | 4. Йогуртный продукт в инд. упаковке. | 95 | 6,3 | 12,5 | 14 | 104 | 23,4 |
| | 5. Хлеб ржано - пшеничный | 10 | 0,7 | 0,1 | 3,3 | 17 | 0,50 |
| | 6. Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,6 | 0,2 | 7,6 | 39 | 1,30 |
| Итого | | | | | | | 89р.10к. |
| Обед | 1. Овощи консервированный (порциями) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,1 | 7 | 16,01 |
| | 2. Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной. | 250/10/5 | 4,5 | 5,6 | 9,5 | 106 | 22,54 |
| | 3. Гуляш | 100 | 12,5 | 10,5 | 4 | 161 | 59,33 |
| | 4. Макароны отварные, с поджаривкой | 150 | 4,8 | 4,5 | 28,6 | 174 | 16,44 |
| | 5. Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,8 | 0,2 | 34 | 141 | 18,20 |
| | 6. Фрукт (яблоко) | 250 | 0,43 | 0 | 23,9 | 97 | 30,25 |
| | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 60 | 1,74 |
| | 8. Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 2,7 | 0,3 | 12,7 | 64 | 3,25 |
| Итого | | | | | | | 157,75 |
| | | Итого: | 49,83 | 49,3 | 214,9 | 1413 | 246р.85к |

Мед. работник: _____ /А.В.Гулецкая/
 Повар – бригадир:  / Н.В.Васильева/
 Ответственный за питание  /О.Л.Григорьева /