

МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Утверждаю:  Ю.А.Козлов

Дата: 8 октября 2020 год



МЕНЮ с 11 лет и старше

8 октября 2020 год

	Наименование блюда	Выход в граммах	Бел ки	Жи ры	Угле воды	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
Завтрак	1. Бутерброд с маслом сливочным, и сыром	20/5/20	7,3	10,9	13,3	181	22,69
	2. Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/5	5,9	6,4	29	197	19,35
	3. Чай с молоком.	200	2,3	1,8	18,5	99	1,50
	4. Йогуртный продукт в инд. упаковке.	100	6,3	12,5	14	104	18,59
	5. Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34	1,00
	6. Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,6	0,2	7,6	39	1,30
Итого							64р.43к.
Обед	1. Кукуруза консервированная (порциями)	100	4,8	0,2	7,8	53	29,17
	2. Рассольник домашний с мясом и сметаной.	250/10/5	4,6	6,1	13,2	126	26,58
	3. Кура, запеченная в молочном соусе	120	120,2	21,4	1,4	279	57,61
	4. Капуста тушеная (Рагу овощное)	180 180	3,1	8,2	21,7	173	12,63
	5. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4	0	32,5	132	3,66
	6. Яблоко	125	0,5	0	27,8	113	15,12
	Груша	221					
6. Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,2	0,4	15,2	77	2,60	
Итого	7. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85	2,48
		Итого:	64,8	68,9	225,4	1692	253р.07к

Мед. работник:

Повар – бригадир:

Ответственный за питание

 /А.В.Гулецкая/
 / Н.В.Васильева/
 /О.Л.Григорьева /