

МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Утверждаю:  Ю.А.Козлов

Дата: 14 октября 2020 год



## МЕНЮ с 11 лет и старше

14 октября 2020 год

	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
<b>Завтрак</b>	1. Бутерброд с маслом сливочным, с джемом (или повидлом)	20/5/20	1,8	4,7	21,6	136	7,83
	2. Запеканка из творога, со сгущенным молоком	200/20	8,1	12,3	48,3	336	76,01
	3. Чай с сахаром.	200	0,1	0	13,1	53	1,02
	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
<b>Итого</b>							<b>105р.75к</b>
<b>Обед</b>	1. Икра свекольная	100	1,9	5,9	12	109	4,68
	2. Рассольник ленинградский с мясом и сметаной.	250/10/5	4,8	6,5	15,6	140	25,92
	3. Тефтели паровые, с соусом	100	9,2	13,5	16,8	226	32,79
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	5,2	5,5	24,7	169	11,96
	5. Сок в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,2	34	141	18,20
	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85	2,48
	7. Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,8	0,6	22,8	116	3,90
<b>Итого</b>							<b>99,93</b>
		<b>Итого:</b>	<b>49,2</b>	<b>62,7</b>	<b>253,9</b>	<b>1688</b>	<b>205р.68к</b>

Мед. работник:

 /А.В.Гулецкая/

Повар – бригадир:

 / Н.В.Васильева/

Ответственный за питание

 /О.Л.Григорьева /