

МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Утверждаю:  Ю.А.Козлов

Дата: 14 октября 2020 год



МЕНЮ
с 7 до 11 лет




14 октября 2020 год

	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
Завтрак	1. Бутерброд с маслом сливочным, с джемом (или повидлом)	20/5/15	1,6	4,2	19,2	121	7,25
	2. Запеканка из творога, со сгущенным молоком	170/20	6,9	10,5	41,2	287	65,46
	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	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							94р.12к.
Обед	1. Икра свекольная	60	1,1	4	5	65	3,43
	2. Рассольник ленинградский с мясом и сметаной.	250/10/5	4,8	6,5	15,6	140	25,92
	3. Тефтели паровые, с соусом	80	8,6	10,9	14,1	189	27,88
	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	1,7	4,8	22,9	154	8,30
	5. Сок в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,2	34	141	18,20
	6. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51	1,49
	7. Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,6	0,2	7,6	39	1,30
Итого							86,52
		Итого:	37,8	54,5	208,6	1400	180р.64к

Мед. работник:

Повар – бригадир:

Ответственный за питание

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