

МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Утверждаю:  Ю.А.Козлов

Дата: 16 октября 2020 год



## МЕНЮ с 11 лет и старше

16 октября 2020 год


	Наименование блюда	Выход в граммах	Бел ки	Жи ры	Угле воды	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
<b>Завтрак</b>	1. Бутерброд с джемом (или повидлом)	20/15	1,5	0,3	21,7	95	3,05
	2. Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/5	7	7,2	38	245	20,62
	3. Чай с лимоном.	200	0,2	0	15,7	64	2,68
	4. Йогуртный продукт в инд. упаковке.	100	6,3	12,5	14	147	18,59
	5. Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	15,2	77	2,60
	6. Хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,4	10	51	1,49
<b>Итого</b>							<b>49р.03к.</b>
<b>Обед</b>	1. Горошек зеленый консервированный с луком, с маслом	100	1,4	6	10,5	102	12,54
	2. Свекольник с мясом и сметаной.	250/10/5	5,8	6,1	14,5	136	23,36
	3. Колбаса отварная, с маслом сливочным	120/5	6,5	12,6	5,2	160	86,98
	4. Овощи тушеные	180	3,6	12,8	25,2	230	12,20
	5. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4	0	32,5	132	3,66
	6. Фрукт(груша)	205	0,5	0	27,8	113	35,98
	7. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68	1,99
	8. Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	11,4	58	1,95
<b>Итого</b>							<b>178,66</b>
		<b>Итого:</b>	<b>43,4</b>	<b>59,1</b>	<b>255,1</b>	<b>1678</b>	<b>227р.69к</b>

Мед. работник:

Повар – бригадир:

Ответственный за питание:

 /А.В.Гулецкая/

 /Н.В.Васильева/

 /О.Л.Григорьева /