




МАОУ «КШ №3 г. Ишима»
 Утверждаю:  Ю.А.Козлов
 Дата: 20 октября 2020 год



МЕНЮ с 11 лет и старше

20 октября 2020 год

	Наименование блюда	Выход в граммах	Бел ки	Жи ры	Угле воды	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	20/15	6,7	7,3	11	137	14,19
	2. Каша молочная манная, с маслом сливочным.	200/5	8,7	9,3	34	255	19,03
	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	30	2	0,4	10	51	1,49
	6. Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	11,4	58	1,95
Итого							56р.27к.
Обед	1. Икра морковная.	100	1,9	5,9	9,5	99	6,97
	2. Уха рыбацкая.	250/40	6,8	5,9	10,2	121	22,95
	3. Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе.	100	10,1	15,1	13	228	35,74
	4. Рис припущенный	180	3,6	5,1	39,5	218	16,55
	5. Напиток из шиповника с витамином С	200	0,7	0,2	26,6	112	8,24
	6. Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,8	0,6	22,8	116	3,90
	7. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68	1,99
Итого							96,34
		Итого:	56,7	63,1	228,5	1620	152р.61к

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