

МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Утверждаю:  Ю.А.Козлов

Дата: 21 октября 2020 год



МЕНЮ с 11 лет и старше

21 октября 2020 год

	Наименование блюда	Выход в граммах	Бел ки	Жи ры	Угле воды	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
Завтрак	1. Бутерброд с джемом (или повидлом)	20/15	1,5	0,3	21,7	95	3,05
	2. Запеканка из творога с изюмом, со сгущенным молоком	200	11,2	16,5	32,1	322	63,85
	3. Кофейный напиток.	200	1,9	1,7	17	91	5,99
	4. Йогуртный продукт в инд. упаковке.	95	6,3	12,5	14	104	23,40
	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							98р.59к.
Обед	1. Овощи консервированный (порциями)	100	0,8	0,1	1,8	11	26,69
	2. Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной.	250/10/5	4,5	5,6	9,5	106	22,54
	3. Гуляш	100	12,5	10,5	4	161	59,33
	4. Макароны отварные, с поджаривкой	180	5,5	5,8	47,2	263	10,34
	5. Сок в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,2	34	141	18,20
	6. Хлеб пшеничный обогащенный	80	6,4	0,8	30,4	154	5,20
	7. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85	2,48
Итого							144,78
		Итого:	57,6	55	242,7	1606	243р.37к

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