

МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Утверждаю:  Ю.А.Козлов

Дата: 10 ноября 2020 год

МЕНЮ с 7 до 11 лет

10 ноября 2020 год

| | Наименование блюда | Выход в граммах | Бел ки | Жи ры | Угле воды | ЭЦ, Ккал | Цена (руб.) |
|----------------|--|-----------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| Завтрак | 1. Бутерброд с маслом сливочным | 20/10 | 1,6 | 7,4 | 10 | 113 | 9,70 |
| | 2. Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным. | 200/5 | 8,3 | 8,8 | 26,2 | 217 | 19,26 |
| | 3. Какао с молоком. | 200 | 4 | 4,1 | 18,4 | 127 | 8,90 |
| | 4. Йогуртный продукт в инд. упаковке. | 100 | 6,3 | 12,5 | 14 | 104 | 23,40 |
| | 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 | | | | | | | 63р.06к. |
| Обед | 1. Овощи консервированные (порциями) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,1 | 7 | 16,01 |
| | 2. Суп картофельный с горохом, гренками и мясом. | 250/10/10 | 5,8 | 5 | 30,5 | 190 | 21,54 |
| | 3. Кура запеченная | 100 | 16,5 | 16,5 | 1,2 | 218 | 47,77 |
| | 4. Картофель отварной, с поджаривкой | 150 | 3,4 | 6,9 | 19,3 | 153 | 16,18 |
| | 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 | | | | | | | 122,49 |
| | | Итого: | 44 | 49,5 | 157,2 | 1416 | 185р.55к |

Мед. работник:

 /А.В.Гулецкая/

Повар – бригадир:

 /Н.В.Васильева/

Ответственный за питание

 /О.Л.Григорьева /