



МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Утверждаю

Дата 19 ноября 2020 год

Ю.А.Козлов

МЕНЮ с 11 лет и старше

19 ноября 2020 год

	Наименование блюда	Выход в граммах	Бел ки	Жи ры	Угле воды	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
Завтрак	1. Бутерброд с маслом сливочным, и сыром	20/5/10	5,2	7,9	10	132	14,09
	2. Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/5	5,9	6,4	29	197	19,35
	3. Чай с молоком.	200	2,3	1,8	18,5	99	1,50
	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	15	1,2	0,2	5,7	29	0,98
Итого							55р.01к.
Обед	1. Кукуруза консервированная (порциями)	60	2,9	0,1	4,7	31	17,50
	2. Рассольник домашний с мясом и сметаной.	250/10/5	4,6	6,1	13,2	126	26,58
	3. Кура, запеченная в молочном соусе	90	14,6	14,8	3,9	207	38,20
	4. Капуста тушеная (Рагу овощное)	150 150	2,8	7,2	17,5	146	10,55
	5. Компот из сухофруктов	200	1,5	1,3	15,9	110	3,11
	6. Фрукт (яблоко)	172	0,5	0	27,8	113	18,98
	7. Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15	77	2,23
	8. Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,7	0,3	12,7	64	3,25
Итого							120,40
		Итого:	54,2	59,2	191,2	1452	175р.41к

Мед. работник:

Повар – бригадир:

Ответственный за питание:

/А.В.Гулецакая/

/Н.В.Васильева/

/О.Л.Григорьева /