

МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Утверждаю:  Ю.А.Козлов

Дата: 02 декабря 2020 год



МЕНЮ с 7 до 11 лет

02 декабря 2020 год

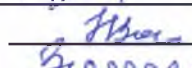
	Наименование блюда	Выход в граммах	Бел ки	Жи ры	Угле воды	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
Завтрак	1. Бутерброд с джемом (или повидлом)	20/10	1,3	0,2	18	79	2,47
	2. Запеканка из творога с изюмом, со сгущенным молоком	170	9,5	13	29,5	273	55,44
	3. Кофейный напиток.	200	1,9	1,7	17	91	5,99
	4. Йогуртный продукт в инд. упаковке.	95	6,3	12,5	14	104	23,4
	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							89р.10к.
Обед	1. Овощи консервированный (порциями)	60	0,5	0,1	1,1	7	16,01
	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 изделия отварные, с поджаривкой	150	4,8	4,5	28,6	174	16,44
	5. Сок в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,2	34	141	18,20
	6. Фрукт (яблоко)	341	0,43	0	23,9	97	37,73
	7. Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60	1,74
	8. Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,7	0,3	12,7	64	3,25
Итого							175,24
		Итого:	49,83	49,3	214,9	1413	264,34

Мед. работник:

Повар – бригадир:

Ответственный за питание

 /А.В.Гулецкая/

 /Н.В.Васильева/

 /С. А. Золотарева /