МАОУ «КШ №3 г. Ишима»
Утверждаю: _____Ю.А.Козлов
Дата: 09 декабря 2020 год

МЕНЮ
с 11 лет и старше

09 декабря 2020 год

	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
Завтрак	1. Бутерброд с маслом сливочным, с джемом (или повидлом)	20/5/20	1,8	4,7	21,6	136	7,83
	2.Запеканка из творога, со сгущенным молоком	200/20	8,1	12,3	48,3	336	76,01
	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	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							**105р.75к**
Обед	1.Икра свекольная	100	1,9	5,9	12	109	4,68
	2.Рассольник ленинградский с мясом и сметаной.	250/10/5	4,8	6,5	15,6	140	25,92
	3.Тефтели паровые, с соусом	100	9,2	13,5	16,8	226	32,79
	4.Каша гречневая рассыпчатая	180	5,2	5,5	24,7	169	11,96
	5.Сок в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,2	34	141	18,20
	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85	2,48
	7.Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,8	0,6	22,8	116	3,90
Итого							**99р.93к**
		Итого:	**49,7**	**62,7**	**281,7**	**1801**	**205р.68к**

Мед.работник: _____/А.В.Гулецкая/
Повар – бригадир: _____/ Н.В.Васильева/
Ответственный за питание_____ /С. А. Золотарева /