МАОУ «КШ №3 г. Ишима»
Утверждаю_____Ю.А.Козлов
Дата: 11 декабря 2020 год

МЕНЮ
с 11 лет и старше

11 декабря 2020 год

	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
Завтрак	1. Бутерброд с джемом (или повидлом)	20/15	1,5	0,3	21,7	95	3,05
	2.Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/5	7	7,2	38	245	20,62
	3.Чай с лимоном.	200	0,2	0	15,7	64	2,68
	4. Йогуртный продукт в инд. упаковке.	100	6,3	12,5	14	147	18,59
	5.Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	15,2	77	2,60
	6.Хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,4	10	51	1,49
Итого							**49р.03к.**
Обед	1.Горошек зеленый консервированный с луком, с маслом	100	1,4	6	10,5	102	12,54
	2.Свекольник с мясом и сметаной.	250/10/5	5,8	6,1	14,5	136	23,36
	3.Колбаса отварная, с маслом сливочным	120/5	6,5	12,6	5,2	160	86,98
	4.Овощи тушеные	180	3,6	12,8	25,2	230	12,20
	5.Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4	0	32,5	132	3,66
	6.Фрукт	353	0,5	0	27,8	113	39,01
	7. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68	1,99
	8.Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	11,4	58	1,95
Итого							**181,69**
		Итого:	**43,4**	**59,1**	**255,1**	**1678**	**230р.72к**

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