МАОУ «КШ №3 г. Ишима»
Утверждаю: _____Ю.А.Козлов
Дата: 13 ноября 2020 год

МЕНЮ
с 11 лет и старше

13 ноября 2020 год

	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
Завтрак	1. Бутерброд с джемом (или повидлом)	20/10	1,3	0,2	18	79	2,47
	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	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							**46р.66к.**
Обед	1.Горошек зеленый консервированный с луком, с маслом	60	2801	5	6,3	74	7,59
	2.Свекольник с мясом и сметаной.	250/10/5	5,8	6,1	14,5	136	23,36
	3.Колбаса отварная, с маслом сливочным	90/5	4,9	9,5	2,9	117	66,29
	4.Овощи тушеные	150	3	10,5	21	191	10,16
	5.Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,5	1,3	15,9	109	3,11
	6. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51	1,49
	7.Хлеб пшеничный обогащенный	50	2,7	0,3	12,7	64	3,25
	8.Яблоко	272					30,03
Итого							**145.28к**
		Итого:	**39,1**	**53,4**	**211,1**	**1463**	**191р.94к**

Мед.работник: _____/А.В.Гулецкая/
Повар – бригадир: _____/ Н.В.Васильева/
Ответственный за питание_____ /О.Л.Григорьева /