

МАОУ «КШ №3 г. Ишима»
 Утверждаю:  Ю.А.Козлов
 Дата: 15 декабря 2020 год



МЕНЮ с 11 лет и старше

15 декабря 2020 год

| | Наименование блюда | Выход в граммах | Бел ки | Жи ры | Угле воды | ЭЦ, Ккал | Цена (руб.) |
|----------------|--|-----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| Завтрак | 1. Бутерброд с сыром | 20/15 | 6,7 | 7,3 | 11 | 137 | 14,19 |
| | 2. Каша молочная манная, с маслом сливочным. | 200/5 | 8,7 | 9,3 | 34 | 255 | 19,03 |
| | 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 | 6,6 | 34 | 1,49 |
| | 6. Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,6 | 0,2 | 7,6 | 39 | 1,95 |
| Итого | | | | | | | 56р.27к. |
| Обед | 1. Икра морковная. | 100 | 1,9 | 5,9 | 9,5 | 99 | 6,97 |
| | 2. Уха рыбацкая. | 250/40 | 6,8 | 5,9 | 10,2 | 121 | 22,95 |
| | 3. Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе. | 100 | 10,1 | 15,1 | 13 | 228 | 35,74 |
| | 4. Рис припущенный | 180 | 3,6 | 5,1 | 39,5 | 218 | 16,55 |
| | 5. Напиток из шиповника с витамином С | 200 | 0,7 | 0,2 | 26,6 | 112 | 8,24 |
| | 6. Хлеб пшеничный обогащенный | 60 | 4,8 | 0,6 | 22,8 | 116 | 3,90 |
| | 7. Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68 | 1,99 |
| | 8. Яблоко | 310 | 0,5 | 0 | 27,8 | 113 | 34,30 |
| Итого | | | | | | | 130р64к |
| | | Итого: | 56,7 | 63,1 | 228,5 | 1620 | 186р.91к |

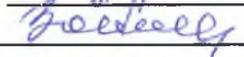
Мед. работник:

 /А.В.Гулецкая/

Повар – бригадир:

 /Н.В.Васильева/

Ответственный за питание

 /С. А. Золотарева /