

МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Утверждаю:  Ю.А.Козлов

Дата: 22 декабря 2020 г.



## МЕНЮ с 7 до 11 лет

**22 декабря 2020 г.**

	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
<b>Завтрак</b>	1. Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,6	7,4	10	113	9,70
	2. Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным.	200/5	8,3	8,8	26,2	217	19,26
	3. Какао с молоком.	200	4	4,1	18,4	127	8,90
	4. Йогуртный продукт в инд. упаковке.	100	6,3	12,5	14	104	23,40
	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
<b>Итого</b>							<b>63р.06к.</b>
<b>Обед</b>	1. Овощи консервированные (порциями)	60	0,5	0,1	1,1	7	16,01
	2. Суп картофельный с горохом, гречками и мясом.	250/10/10	5,8	5	30,5	190	21,54
	3. Кура запеченная	100	16,5	16,5	1,2	218	47,77
	4. Картофель отварной, с поджаривкой	150	3,4	6,9	19,3	153	16,18
	5. Сок в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,2	34	141	18,20
	6. Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51	1,49
	7. Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,6	0,2	7,6	39	1,30
<b>Итого</b>							<b>122,49</b>
		<b>Итого:</b>	<b>44</b>	<b>49,5</b>	<b>157,2</b>	<b>1416</b>	<b>185р.55к</b>

Мед. работник:

 /А.В.Гулецкая/

Повар – бригадир:

 /Н.В.Васильева/

Ответственный за питание

 /Г. А. Золотарева /