

МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Утверждаю:  Ю.А.Козлов

Дата: 23 декабря 2020 г.




## МЕНЮ

с 7 до 11 лет

23 декабря 2020 г.

	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
<b>Завтрак</b>	1. Бутерброд с маслом сливочным, с джемом (или повидлом)	20/5/15	1,6	4,2	19,2	121	7,25
	2. Запеканка из творога, со сгущенным молоком	170/20	6,9	10,5	41,2	287	65,46
	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	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>94р.12к.</b>
<b>Обед</b>	1. Икра свекольная	60	1,1	4	5	65	3,43
	2. Рассольник ленинградский с мясом и сметаной.	250/10/5	4,8	6,5	15,6	140	25,92
	3. Тефтели паровые, с соусом	80	8,6	10,9	14,1	189	27,88
	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	1,7	4,8	22,9	154	8,30
	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>86,52</b>
		<b>Итого:</b>	<b>37,8</b>	<b>54,5</b>	<b>208,6</b>	<b>1400</b>	<b>180р.64к</b>

Мед. работник:

 /А.В.Гулецкая/

Повар – бригадир:

 /Н.В.Васильева/

Ответственный за питание

 /С. А. Золотарева /