МАОУ «КШ №3 г. Ишима»
Утверждаю: _____Ю.А.Козлов
Дата: 23 ноября 2020 г.

# МЕНЮ
## с 7 до 11 лет

**23 ноября 2020 г.**

| | Наименование блюда | Выход в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, Ккал | Цена (руб.) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | 1. Бутерброд с сыром | 20/15 | 6,7 | 7,3 | 11 | 137 | 14,19 |
| | 2.Суп молочный с крупой. | 200 | 4,7 | 5,2 | 15,6 | 128 | 10,60 |
| | 3.Кофейный напиток. | 200 | 1,9 | 1,7 | 17 | 91 | 5,99 |
| | 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 |
| Итого | | | | | | | **51р.17к.** |
| **Обед** | 1.Горошек зеленый консервированный. | 60 | 1 | 0 | 6,3 | 29 | 8,33 |
| | 2.Суп картофельный с рыбой. | 250/40 | 8,9 | 4,5 | 11,2 | 121 | 22,46 |
| | 3.Биточки, запеченные под сметанным соусом. | 80 | 8,9 | 10,9 | 8,6 | 168 | 26,22 |
| | 4.Макаронные изделия отварные | 150 | 4,6 | 4,9 | 39,3 | 220 | 7,19 |
| | 5. Напиток из шиповника с витамином С | 200 | 0,6 | 0,2 | 25,1 | 105 | 5,79 |
| | 6. Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51 | 1,49 |
| | 7.Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 15,2 | 77 | 2,60 |
| | 8. Яблоко | 150 | 0,5 | 0 | 27,8 | 113 | 24,72 |
| Итого | | | | | | | **98.80** |
| | | **Итого**: | **51,1** | **48,3** | **184,2** | **1287** | **149р.97к** |

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