МАОУ «КШ №3 г. Ишима»
Утверждаю: _____Ю.А.Козлов
Дата: 29 декабря 2020 год

МЕНЮ
с 7 до 11 лет

29 декабря 2020 год

	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.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	6,7	34	1,00
	6.Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,6	0,2	7,6	39	1,30
Итого							**55р.13к.**
Обед	1.Икра морковная.	60	1,1	4	5,4	62	4,23
	2.Уха рыбацкая.	250/40	6,8	5,9	10,2	121	22,95
	3.Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе.	80	9,6	12,7	12,5	203	27,62
	4.Рис припущенный	150	3,2	3,6	37,1	194	10,70
	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	30	2,4	0,3	11,4	58	1,95
	8. Мандарины	490	0,5	0	27.8	113	40,82
Итого							**115р.55к**
		Итого:	**50,4**	**56.6**	**198,1**	**1416**	**170р.68к**

Мед.работник: _____/А.В.Гулецкая/
Повар – бригадир: _____/ Н.В.Васильева/
Ответственный за питание_____ /С. А. Золотарева /