



Утверждаю:
Директор МАОУ «КШ №3 г. Ишима»
Ю.А.Козлов
Дата: 02 марта 2021 год

МЕНЮ с 12 лет до 18 лет

02 марта 2021 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	15,04
	2. Каша молочная манная, с маслом сливочным.	200/5	8,7	9,3	34	255	19,24
	3. Чай с сахаром.	200	0,1	0	13,1	53	1,30
	4. Йогуртный продукт «Нежный».	100	6,3	12,5	14	104	20,15
	5. Хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,4	10	51	1,67
	6. Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	11,4	58	2,26
Итого							59р.66к.
Обед	1. Кукуруза консервированная (порциями).	100	4,8	0,2	7,8	53	30,37
	2. Уха рыбацкая.	250/40	6,8	5,9	10,2	121	20,44
	3. Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе.	100	10,1	15,1	13	228	36,18
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	5,2	5,5	24,7	169	12,67
	5. Напиток из шиповника с витамином С	200	0,7	0,2	26,6	112	6,74
	6. Хлеб пшеничный обогащенный	71	4,8	0,6	22,8	116	5,34
	7. Сок, «Красавчик» мультифруктовый	200	0,8	0,2	34	141	18,20
Итого							129р.94к
		Итого:	59,4	57,5	232,6	1598	189р.60к

Мед. работник:

Повар – бригадир:

Ответственный за питание:

 /А.В.Гулецкая/

 /Н.В.Васильева/

 /О.Л.Григорьева /