



Утверждаю:
Директор МАОУ «КШ №3 г. Ишима»

Ю.А.Козлов

Дата: 11 марта 2021 год

МЕНЮ с 12 лет до 18 лет

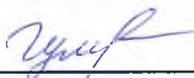
11 марта 2021 год

| | Наименование блюда | Выход в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, Ккал | Цена (руб.) |
|---------|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|
| Завтрак | 1. Запеканка из творога, со сгущенным молоком | 200/20 | 8,1 | 12,3 | 48,3 | 336 | 79,81 |
| | 2. Чай с сахаром. | 200 | 0,1 | 0 | 13,1 | 53 | 1,30 |
| | 3. Йогуртный продукт «Нежный» | 100 | 6,3 | 12,5 | 14 | 104 | 20,15 |
| | 4. Хлеб ржано - пшеничный | 31 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34 | 1,73 |
| | 5. Хлеб пшеничный обогащенный | 20 | 1,6 | 0,2 | 7,6 | 39 | 1,51 |
| Итого | | | | | | | 104р.50к |
| Обед | 1. Рассольник ленинградский с мясом и сметаной. | 250/10/5 | 4,8 | 6,5 | 15,6 | 140 | 28,05 |
| | 2. Тефтели паровые, с соусом | 100 | 9,2 | 13,5 | 16,8 | 226 | 33,15 |
| | 3. Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,2 | 5,5 | 24,7 | 169 | 8,83 |
| | 4. Напиток из шиповника с витамином С | 200 | 0,72 | 0,24 | 26,6 | 112 | 6,74 |
| | 5. Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85 | 2,78 |
| | 6. Хлеб пшеничный обогащенный | 74 | 4,8 | 0,6 | 22,8 | 116 | 5,55 |
| Итого | | | | | | | 85р.10к |
| | | Итого: | 45,42 | 52,14 | 212,9 | 1414 | 189р.60к |

Мед. работник:

Повар – бригадир:

Ответственный за питание

 /А.В.Гулецкая/
 / Н.В.Васильева/
 /О.Л.Григорьева /