



Утверждаю:
Директор МАОУ «КШ №3 г. Ишима»
Ю.А.Козлов
Дата: 17 марта 2021 год

МЕНЮ

с 12 лет до 18 лет

17 марта 2021 г

	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал	Цена (руб.)
Завтрак	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	8,1	12,3	48,3	336	61,12
	2. Кофейный напиток.	200	1,9	1,7	17	91	6,77
	3. Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34	1,11
	4. Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,6	0,2	7,6	39	1,51
Итого							70р.51к.
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной.	250/10/5	4,5	5,6	9,5	106	23,68
	2. Гуляш	100	12,5	10,5	4	161	64,00
	3. Макароны отварные	150	5,5	5,8	47,2	263	7,55
	4. Сок, яблоко «Красавчик»	200	0,8	0,2	34	141	18,20
	5. Хлеб пшеничный обогащенный	48	6,4	0,8	30,4	154	3,62
	7. Хлеб ржано-пшеничный	37	3,3	0,6	16,7	85	2,04
	Итого						
		Итого:	45,9	37,9	221,4	1410	189р.60к

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