



Утверждаю:
Директор МАОУ «КШ №3 г. Ишима»
Ю.А.Козлов
Дата: 19 марта 2021 год

МЕНЮ с 12 лет до 18 лет

19 марта 2021 г

| | Наименование блюда | Выход в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ, Ккал | Цена (руб.) |
|----------------|---|-----------------|-------------|-------------|------------|-------------|-----------------|
| Завтрак | 1. Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом «Яблочное» | 20/5/20 | 1,8 | 4,7 | 21,6 | 136 | 8,93 |
| | 2. Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным | 200/5 | 7,3 | 9,4 | 31 | 238 | 18,70 |
| | 3. Чай с лимоном. | 200/5 | 0,2 | 0 | 15,7 | 64 | 2,55 |
| | 4. Йогуртный продукт «Услада». | 95 | 12,6 | 25 | 28 | 208 | 26,00 |
| | 5. Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 15,2 | 77 | 3,02 |
| | 6. Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34 | 1,11 |
| Итого | | | | | | | 60р.31к. |
| Обед | 1. Овощи (огурцы) консервированные (порциями) | 80 | 1 | 0,2 | 1,8 | 13 | 19,82 |
| | 2. Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной. | 250/20/5 | 5,2 | 6,6 | 22,2 | 169 | 36,94 |
| | 3. Шницель рыбный натуральный, с маслом сливочным | 100/5 | 13,1 | 15,9 | 11,8 | 243 | 27,70 |
| | 4. Картофельное пюре | 180 | 3,5 | 5,3 | 25,5 | 164 | 19,01 |
| | 5. Сок, яблоко «Красавчик» | 200 | 0,8 | 0,2 | 34 | 141 | 18,20 |
| | 6. Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85 | 2,78 |
| | 7. Хлеб пшеничный обогащенный | 64 | 4,8 | 0,6 | 22,8 | 116 | 4,84 |
| Итого | | | | | | | 129р.29к |
| | | Итого: | 58,1 | 69,1 | 253 | 1688 | 189р.60к |

Мед.работник:

Повар – бригадир:

Ответственный за питание

/А.В.Гулецкая/

/Н.В.Васильева/

/О.Л.Григорьева/