

меню на 2 июня 2022

Утверждено
Начальником ЛОЛ
Е.А.Мальцевой
«01» июня 2022 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы						5-11 классы					
		выход	белки	жиры	углевод	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
завтрак													
	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	7,85	100	0,8	4,5	3	55	13,07
	Каша манная молочная	200/5	4,4	5,8	32,8	166	10,12	200/5	4,4	5,8	32,8	166	10,12
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,55	200	0,2	-	15	58	1,55
	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	3,76	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	3,76
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	1,49	25	2	0,2	10	43	1,49
	Итого за завтрак:	522,7	8,41	9,23	73,13	364,02		562,7	8,73	11,03	74,33	386,02	
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95	19,00	200	1,2	-	23,4	95	19,00
обед													
	Салат из белокочанной капусты с	60	0,96	5,4	5,46	74,4	8,82	100	1,6	9	9,1	124	12,20
	Суп молочный с макаронными	200	5,75	5,21	18,84	145,2	7,22	250	2,69	2,84	17,14	104,75	9,03
	Кура запечённая	100	26,0	11	-	204,0	38,67	100	26,0	11	-	204,0	38,67
	Рис припущенный	150	3	9	36	241,5	8,15	180	3,6	10,8	43,2	289,8	11,83
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,08	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,08
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,05	200	1	-	32	124	3,05
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	1,49	25	2	0,2	10	43	1,49
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,32	25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,32
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	-	100	0,4	0,3	10,3	47	-
	Итого за обед:	910	45,02	33,79	122,98	962,73		1030	43,2	36,82	132,12	1020,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1632,7	54,63	43,02	219,51	1421,75		1792,7	53,13	47,85	229,85	1501,2	
	Шеф-повар												

Т.П. Ярошенко

Шеф-повар

меню на 2 недели 2023г.

Утверждено
Начальником ЛОЛ
Е.А. Мальцевой
« 07 » *июль* 2023 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы					
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
Диета №8 завтрак												
	Салат из свежих огурцов						60	0,48	2,7	1,8	33	7,85
	Каша манная молочная						200/5	4,4	5,8	32,8	166	10,12
	Чай с сахаром						200	0,2	-	15	58	1,55
	Бутерброд на багоне с повидлом						17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	3,76
	Хлеб пшеничный I с. йодированный						25	2	0,2	10	43	1,49
	Итого за завтрак:						522,7	8,41	9,23	73,13	364,02	
	Сок фруктовый (перед обедом)						200	1,2	-	23,4	95	19,00
Диета №8 обед												
	Салат из белокочанной капусты с						60	0,96	5,4	5,46	74,4	8,82
	Суп молочный с макаронными						200	5,75	5,21	18,84	145,2	7,22
	Кура запечённая						100	26,0	11	-	204,0	38,67
	Рис припущенный						150	3	9	36	241,5	8,15
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,08
	Компот из сухофруктов						200	1	-	32	124	3,05
	Хлеб пшеничный I с. йодированный						25	2	0,2	10	43	1,49
	Хлеб ржаной						25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,32
	Фрукты свежие						100	0,4	0,3	10,3	47	-
	Итого за обед:						910	45,02	33,79	122,98	962,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1632,7	54,63	43,02	219,51	1421,75	
	Шеф-повар											

Т.П. Ярошенко