

Меню на 21 июня 2024 год

Утверждено
Начальником ЛОЛ
Е.А.Мальцевой
«20» июня 2024 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы					
		выход	белки	жиры	углевод	энергетическая ценность	выход	белки	жиры	углевод	энергетическая ценность	
завтрак												
	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	100	0,8	4,5	3	55	14,40
	Каша рисовая молочная	200/5	4	3	24	138	200/5	4	3	24	138	12,44
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58	1,63
	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,40
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	25	2	0,2	10	43	1,85
	Итого за завтрак:	522,7	8,01	6,43	64,33	336,02	562,7	8,33	8,23	65,53	358,02	34,45
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95	200	1,2	-	23,4	95	14,50
обед												
	Салат из белокочанной капусты с	60	0,96	5,4	5,46	74,4	100	1,6	9	9,1	124	13,49
	Суп – пюре из картофеля с гречками	200	3,2	4,88	17,2	126	250/10	4,0	6,1	21,5	157,5	14,35
	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	100/50	26,9	18,9		285	43,45
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	180	10,8	12,6	50,4	360	9,56
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	25	2	0,2	10	43	1,85
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08	25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,64
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47	-
	Итого за обед:	910	44,42	40,36	122,29	1021,48	1040	47,66	47,28	138,63	1162,58	84,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1632,7	53,63	46,79	210,02	1452,5	1802,7	57,19	55,51	227,56	1615,6	140,04

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко