

Меню на 10 человек 10.12.21г.

Утверждено
Начальником ЛЮЛ
С.А. Е.А.Мальцевой
« 7 » *сентября* 2021 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы						
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
завтрак													
	Салат из помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	14,63	100	0,9	4,5	4,8	64	24,38
	Каша пшённая молочная	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	11,30	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	11,30
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,63	200	0,2	-	15	58	1,63
	Бутерброд на батоне с сыром	17,7/15	5,23	4,28	9,03	95,37	13,08	17,7/15	5,23	4,28	9,03	95,37	13,08
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10,0	43	1,85	25	2	0,2	10,0	43	1,85
	Итого за завтрак:	522,7	17,37	13,38	79,51	488,57	42,49	562,7	17,73	15,18	81,43	514,17	52,24
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95		200	1,2	-	23,4	95	
обед													
	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	4,18	100	2,2	4,5	10,5	91	6,95
	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,8	4,55	250	2,69	2,84	17,14	104,75	5,69
	Плов из курицы	260	24,17	20,24	42,49	448,81	54,44	260	24,17	20,24	42,49	448,81	54,44
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный 1с. йодированный	25	2	0,2	10	43	1,85	25	2	0,2	10	43	1,85
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,64	25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,64
	Итого за обед:	770	31,6	25,59	109,83	776,29		860	33,02	27,96	117,46	833,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2015,4	50,17	38,97	217,74	1359,86		1622,7	51,95	43,14	222,29	1442,81	

Шеф-повар *Е.Яр*

Т.П. Ярошенко