

Меню на «27» июня 2015 г.

Утверждено
Начальником ЛОЛ
С.М. Е.А.Мальцевой
«16» сентября 2015 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак											
		60	0,48	2,7	1,8	33	100	0,8	4,5	3	55
	Каша рисовая молочная	200/5	4	3	24	138	200/5	4	3	24	138
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58
	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
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	25	2	0,2	10	43
	Итого за завтрак:	522,7	8,01	6,43	64,33	336,02	562,7	8,33	8,23	65,53	358,02
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95	200	1,2	-	23,4	95
обед											
	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	5,4	5,46	74,4	100	1,6	9	9,1	124
	Суп молочный с макаронными	200	5,75	5,21	18,84	145,2	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Жаркое по-домашнему	300	15,9	27,9	40,2	479,1	300	15,9	27,9	40,2	479,1
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	200	1	-	32	124
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08	25	0,96	0,18	5,33	22,08
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за обед:	910	26,97	39,19	122,13	934,78	1000	24,55	40,42	124,07	943,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1632,7	36,18	45,62	209,86	1365,8	1762,7	34,08	48,65	213	1396,95

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П.