

Меню на «16» сентября 2025 г.

Утверждено
Начальником ЛОЛ
Е.А.Мальцевой
«15» сентября 2025 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 свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	16,18	100	1,13	6,19	4,72	79,1	16,97
	Каша пшеничная молочная	200/5	8,8	6,8	24,6	195	13,38	200/5	8,8	6,8	24,6	195	15,91
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	6,98	200	1,5	1,3	22,4	107	6,98
	Бутерброд на батоне с сыром	17,7/15	5,23	4,28	9,03	95,37	14,37	17,7/15	5,23	4,28	9,03	95,37	14,37
	Хлеб пшеничный 1с. йодированный	25	2	0,2	10	43	2,24	25	2	0,2	10	43	2,24
	Итого за завтрак:	522,7	18,07	15,2	68,91	478,77	53,15	562,7	18,66	18,77	70,75	519,47	66,47
	Соль						22,00						22,00
	Биойогурт (перед обедом)	290	8,7	5,8	40,6	211,7	44,77	290	8,7	5,8	40,6	211,7	44,77
обед													
	Салат картофельный с солеными	60	1,2	3	7,8	61,8	11,33	100	2	5	13	103	18,81
	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	4,95	250	7,5	5,0	20,0	162,5	9,94
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	34,02	50/50	14,0	6,0	4,0	130	34,02
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	9,10	180	7,2	2,4	43,2	212,4	10,95
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	12,50	200		-	18,4	73,6	12,50
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	2,24	25	2	0,2	10	43	2,24
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,99	25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,99
	Итого за обед:	760	30,16	15,38	97,53	637,48	49,13	880	33,66	18,78	113,93	746,58	90,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1572,7	56,93	36,46	207,04	1327,95	148,90	1735,7	61,02	43,35	255,28	1477,75	116,69

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко