

Меню на «24» июль 2015 г.

Утверждено
Начальником ЛОЛ
Е.А.Мальцевой
«23» июль 2015 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1-4 классы						5-11 классы					
		выход	белки	жир	углевод	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жир	углевод	энергетическая ценность	цена
завтрак													
	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	9,54	100	0,8	4,5	3	55	15,85
	Каша пшеничная молочная	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	13,63	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	16,24
	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 повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,95	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,95
	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	14,71	10,9	90,33	500,82	34,31	562,7	15,03	12,73	91,53	522,82	46,29
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95	21,00	200	1,2	-	23,4	95	21,00
обед													
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,00	100	1,36	6,18	8,44	94,8	21,68
	<i>шницель, капуста</i>	200	3,2	4,88	17,2	126	10,34	250/10	4,0	6,1	21,5	157,5	12,66
	Кура запечённая	100	26,0	11	-	204,0	46,03	100	26,0	11	-	204,0	46,03
	Рис припущенный	150	3	9	36	241,5	11,24	180	3,6	10,8	43,2	289,8	13,58
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	3,09	50	4,95	2,5	5,05	61,55	3,09
	<i>Каша «Витошка»</i>	200	1	-	34	116	12,50	200	1	-	34	116	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
	Фрукты свежие <i>яблоки</i>	100	0,4	0,3	10,3	47	2,50	100	0,4	0,3	10,3	47	2,50
	Итого за обед:	910	42,33	31,77	122,94	918,01	12,549	1040	44,27	37,26	137,82	1035,73	138,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1632,7	58,24	42,7	236,67	1513,83	189,80	1802,7	60,5	49,99	252,75	1652,93	204,06

Шеф-повар
Т.П. Ярошенко