

Меню на «10» сентября 2025 г.

Утверждено  
Начальником ЛОЛ  
Е.А. Мальцевой  
«19» сентября 2025 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы					
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
<b>завтрак</b>												
	<i>Харчо вареное</i>	60	0,48	2,7	1,8	33	100	0,8	4,5	3	55	3,45
	Каша манная молочная	200/5	4,4	5,8	32,8	166	200/5	4,4	5,8	32,8	166	16,05
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58	1,73
	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	4,95
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	25	2	0,2	10	43	2,24
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>522,7</b>	<b>8,41</b>	<b>9,23</b>	<b>73,13</b>	<b>364,02</b>	<b>562,7</b>	<b>8,73</b>	<b>11,03</b>	<b>74,33</b>	<b>386,02</b>	<b>28,42</b>
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95	200	1,2	-	23,4	95	22,00
<b>обед</b>												
	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	5,4	5,46	74,4	100	1,6	9	9,1	124	9,18
	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	250	6,18	3,3	14,65	113,0	14,78
	Бефстроганов из свинины	50/50	9,7	22,2	2,1	247,6	50/50	9,7	22,2	2,1	247,6	50,79
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	30,08
	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	2,24
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08	25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,99
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>25,26</b>	<b>36,02</b>	<b>97,4</b>	<b>797,59</b>	<b>980</b>	<b>25,51</b>	<b>40,94</b>	<b>108,01</b>	<b>885,38</b>	<b>112,21</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1582,7</b>	<b>34,87</b>	<b>45,25</b>	<b>193,93</b>	<b>1256,61</b>	<b>1742,7</b>	<b>35,44</b>	<b>51,97</b>	<b>205,74</b>	<b>1366,4</b>	<b>162,63</b>
	Шеф-повар											

Т.П. Ярошенко

*Т.П. Ярошенко*