

Меню на «18» сентября 2015 г.

Утверждено
Начальником ЛЮЛ
Е.А. Мальцевой
«18» сентября 2015 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы						
		выход	белки	жиры	углевод ы	энергети ческая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергети ческая ценность	цена
завтрак													
	Салат из моркови	60	0,65	0,11	5,17	24,24	3,90	100	1,08	0,18	8,62	40,4	6,43
	Каша рисовая молочная	200/5	4	3	24	138	14,44	200/5	4	3	24	138	14,38
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,43	200	0,2	-	15	58	1,43
	Бутерброд на батоне с маслом	17,7/10	1,43	7,78	9,17	112,22	14,10	17,7/10	1,43	7,78	9,17	112,22	14,10
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	2,24	25	2	0,2	10	43	2,24
	Итого за завтрак:	517,7	8,28	11,0	63,34	375,46	36,41	557,7	8,71	11,16	66,79	391,62	41,88
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95	—	200	1,2	-	23,4	95	—
обед													
	суп-овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	3,45	100	1,36	6,18	8,44	94,8	3,45
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,91	6,79	67,8	10,34	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	11,66
	Котлета из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	40,42	100	12,13	17,4	9,86	245,0	40,42
	Макаронные изделия отварные	150	6	2	36	177	9,10	180	7,2	2,4	43,2	212,4	10,95
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	3,09	50	4,95	2,5	5,05	61,55	3,09
	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	4,34	200	0,6		7,6	33,5	4,34
	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:	815	28,86	29,9	85,69	706,81	48,30	935	30,95	33,75	97,97	797,08	81,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1532,7	38,34	40,99	172,43	1177,27	144,41	1692,7	40,86	44,91	188,16	1283,7	124,32

Т.П. Ярошенко

Я.Я.