

Меню на «10» июне 2025 г.

Утверждено
Начальником ЛОЛ
Е.А.Мальцевой
«9» июне 2025 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы						
		выход	белки	жир ы	углевод ы	энергети ческая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергети ческая ценность	цена
завтрак													
	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	9,51	100	0,8	4,5	3	55	15,15
	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	1,24	25	2	0,2	10	43	1,24
	Итого за завтрак:	522,7	14,71	10,9	90,33	500,82	37,31	562,7	15,03	12,73	91,53	522,82	45,59
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95	22,00	200	1,2	-	23,4	95	22,00
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
	Суп – пюре из картофеля с гренками	200	3,2	4,88	17,2	126	11,60	250/10	4,0	6,1	21,5	157,5	16,60
	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
	Напиток «Витошка»	200	1	-	34	116	9,00	200	1	-	34	116	9,00
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	1,24	25	2	0,2	10	43	1,24
	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	100	0,4	0,3	10,3	47	-	100	0,4	0,3	10,3	47	-
	Итого за обед:	910	42,33	31,77	122,94	918,01	108,22	1040	44,27	37,26	137,82	1035,73	124,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1632,7	58,24	42,7	236,67	1513,83	167,53	1802,7	60,5	49,99	252,75	1652,93	191,80

Шеф-повар

Я.Я.

Т.П. Ярошенко