Меню на 20 июня 2024 год

Утверждено
Начальником ЛОЛ
_____ Е.А.Мальцевой
«19» июня 2024г.

№ 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	14,66	100	1,13	6,19	4,72	79,1	24,43
	Каша пшеничная молочная	200/5	8,8	6,8	24,6	195	10,95	200/5	8,8	6,8	24,6	195	10,95
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	5,63	200	1,5	1,3	22,4	107	5,63
	Бутерброд на батоне с сыром	17,7/15	5,23	4,28	9,03	95,37	13,08	17,7/15	5,23	4,28	9,03	95,37	13,08
	Хлеб пшеничный 1с. йодированный	25	2	0,2	10	43	1,85	25	2	0,2	10	43	1,85
	Итого за завтрак:	**522,7**	**18,07**	**15,2**	**68,91**	**478,77**	46,17	**562,7**	**18,66**	**18,77**	**70,75**	**519,47**	55,94
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95	17,50	200	1,2	-	23,4	95	17,50
	обед												
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	10,82	100	1,36	6,18	8,44	94,8	18,02
	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	6,80	250	6,18	3,3	14,65	113,0	8,51
	Котлета рубленная из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	53,97	100	15,55	11,55	15,7	228,75	53,97
	Овощное рагу	150	4,5	7,95	19,05	177	9,14	180	5,4	9,54	22,86	212,4	10,96
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	9,50	200		-	18,4	73,6	9,50
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	1,85	25	2	0,2	10	43	1,85
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,64	25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,64
	Итого за обед:	**760**	**31,01**	**26,53**	**85,3**	**703,57**	93,72	**880**	**31,45**	**30,95**	**95,38**	**787,63**	104,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1482,7**	**50,28**	**41,81**	**177,61**	**1277,34**	157,39	**1642,7**	**51,31**	**49,72**	**239,25**	**1402,1**	177,89

Шеф-повар Т.П. Ярошенко