

Меню на 24 июня 2024 год

Утверждено
Начальником ЛОЛ
Э.А. Малыцовой
«21» июня 2024 г.

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | 1-4 классы | | | | | 5-11 классы | | | | | |
|----------------|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|------|
| | | выход | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | выход | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | цена |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из помидоров | 60 | 0,54 | 2,7 | 2,88 | 38,4 | 14,63 | 4,5 | 4,8 | 64 | 24,38 | |
| | Каша пшённая молочная | 200/5 | 9,4 | 6,2 | 42,6 | 253,8 | 11,30 | 6,2 | 42,6 | 253,8 | 11,30 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | 1,63 | - | 15 | 58 | 1,63 | |
| | Бутерброд на багоне с сыром | 17,7/15 | 5,23 | 4,28 | 9,03 | 95,37 | 13,08 | 4,28 | 9,03 | 95,37 | 13,08 | |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10,0 | 43 | 1,85 | 0,2 | 10,0 | 43 | 1,85 | |
| | Итого за завтрак: | 522,7 | 17,37 | 13,38 | 79,51 | 488,57 | 42,49 | 15,18 | 81,43 | 514,17 | 52,24 | |
| | Сок фруктовый (перед обедом) | 200 | 1,2 | - | 23,4 | 95 | 17,50 | - | 23,4 | 95 | 17,50 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,32 | 2,7 | 6,3 | 54,6 | 4,18 | 4,5 | 10,5 | 91 | 6,95 | |
| | Суп картофельный с макаронными | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 4,83 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 6,04 | |
| | Плов из курицы | 260 | 24,17 | 20,24 | 42,49 | 448,81 | 54,74 | 20,24 | 42,49 | 448,81 | 54,74 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | - | 32 | 124 | 3,15 | - | 32 | 124 | 3,15 | |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 | 1,85 | 0,2 | 10 | 43 | 1,85 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,96 | 0,18 | 5,33 | 22,08 | 1,64 | 0,18 | 5,33 | 22,08 | 1,64 | |
| | Итого за обед: | 770 | 31,6 | 25,59 | 109,83 | 776,29 | 70,39 | 27,96 | 117,46 | 833,64 | 84,37 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2015,4 | 50,17 | 38,97 | 217,74 | 1359,86 | 130,38 | 43,14 | 222,29 | 1442,81 | 144,11 | |

Шеф-повар

Э.А.

Т.П. Ярошенко