Меню на 13 июня 2024г.

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

№ 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 белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	4,18	100	2,2	4,5	10,5	91	6,95
	Каша ячневая молочная	200/5	6,67	4,0	28,0	173,33	10,50	200/5	6,67	4,0	28,0	173,33	10,50
	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 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	1,85	25	2	0,2	10	43	1,85
	Итого за завтрак:	**522,7**	**16,72**	**12,4**	**75,73**	**473,3**	35,24	**562,7**	**17,6**	**14,28**	**79,93**	**509,7**	38,01
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95	17,50	200	1,2	-	23,4	95	17,50
	обед												
	Салат из вареной свеклы	60	1	6,9	5,5	87	5,48	100	1,7	11,5	9,17	145	9,10
	Суп овсяный с овощами	200	1,6	2,56	9,2	151,44	4,97	250	2	3,2	11,5	82	6,19
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,16	100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	12,11	180	3,67	5,76	24,53	164,7	14,52
	Кисель «Витошка»	200	1	-	18,4	73,6	9,50	200	1	-	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**	**32,22**	**22,44**	**76,08**	**703,67**	67,71	**880**	**33,93**	**28,64**	**86,13**	**719,68**	74,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1482,7**	**50,14**	**34,92**	**175,21**	**1271,97**	120,45	**1672,7**	**52,73**	**42,92**	**189,46**	**1324,38**	130,47

Шеф-повар Т.П. Ярошенко