

Меню на 19 июня 2024 год

Утверждено  
Начальником ЛОЛ  
*Э.А.* Е.А.Мальцевой  
«18» июня 2024 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы					
		выход	белки	жиры	углевод	энергетическая ценность	выход	белки	жиры	углевод	энергетическая ценность	
	<b>завтрак</b>											
	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	100	2,2	4,5	10,5	91	6,95
	Каша манная молочная	200/5	4,4	5,8	32,8	166	200/5	4,4	5,8	32,8	166	11,33
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58	1,63
	Бутерброд на батоне с маслом	17,7/10	1,43	7,78	9,17	112,22	17,7/10	1,43	7,78	9,17	112,22	9,10
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	25	2	0,2	10	43	1,85
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>517,7</b>	<b>9,35</b>	<b>16,4</b>	<b>73,27</b>	<b>433,82</b>	<b>557,7</b>	<b>10,23</b>	<b>18,28</b>	<b>77,47</b>	<b>470,22</b>	<b>30,86</b>
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95	200	1,2	-	23,4	95	17,50
	<b>обед</b>											
	Салат картофельный с солеными	60	1,2	3	7,8	61,8	100	2	5	13	103	13,05
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,45	3,93	100,2	82,0	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	11,05
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	14,54
	Компот из кураги	200	0,6	-	7,6	33,5	200	0,6	-	7,6	33,5	7,74
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43	25	2	0,2	10	43	1,85
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08	25	0,96	0,18	5,33	22,08	1,64
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>31,87</b>	<b>19,91</b>	<b>158,58</b>	<b>568,93</b>	<b>935</b>	<b>33,64</b>	<b>23,85</b>	<b>192,91</b>	<b>658,08</b>	<b>82,03</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1482,7</b>	<b>42,42</b>	<b>36,39</b>	<b>255,25</b>	<b>1097,75</b>	<b>1692,7</b>	<b>45,07</b>	<b>42,13</b>	<b>293,78</b>	<b>1223,3</b>	<b>130,39</b>
	Шеф-повар											

Т.П. Ярошенко

*Т.П.*