

Начальник ЛДП «Здоровячок»

Войтенко С.Г.



## МЕНЮ

на 02.07.2025 г. 2 - й день по нормам для детей

ЛДП «Здоровячок» МБОУ «Елатомская СОШ»

| №<br>п/<br>п | Наименование блюда                          | Выход<br>7-11<br>лет | Калорийность          | Выход<br>12 -18<br>лет | Калорийность |
|--------------|---------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|--------------|
|              | <b>Завтрак</b>                              |                      |                       |                        |              |
| 1            | Каша гречневая<br>рассыпчатая               | 150г                 | 233,7ккал             |                        |              |
| 2            | Курица тушеная с<br>морковью                | 100г                 | 126,4ккал             |                        |              |
| 3            | Какао с молоком                             | 200г                 | 100,4ккал             |                        |              |
| 4            | Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной               | 25г<br>15г           | 58,6ккал<br>25,6ккал  |                        |              |
| 5            | Сок                                         | 200г                 | 45 ккал               |                        |              |
|              | <b>Обед</b>                                 |                      |                       |                        |              |
| 1            | Салат из моркови и яблок                    | 60г                  | 74,3ккал              |                        |              |
| 2            | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | 200г                 | 110,4ккал             |                        |              |
| 3            | Рис отварной                                | 150г                 | 203,5ккал             |                        |              |
| 4            | Котлета рыбная<br>любительская (минтай)     | 100г                 | 112,3ккал             |                        |              |
|              | Соус сметанный                              | 20 г                 | 18,6ккал              |                        |              |
| 5            | Чай                                         | 200г                 | 9ккал                 |                        |              |
| 6            | Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной               | 60г<br>30г           | 140,6ккал<br>51,2ккал |                        |              |
|              |                                             |                      |                       |                        |              |

Ответственный по питанию: Войтенко С.Г. / С.Г. Войт. /

Повар: Бочкарева С.В. / С.В. Боч. /