"Согласовано"
Директор МОБУ Лицея №6
_____ В.Г.Иванова

"Утверждаю"
Председатель Совета ПК "Мелеузовское"
_____ И.Г.Файзуллин

Меню приготовления блюд
на "14" Марта 2025 год.

Вариативное меню
Возрастная категория :Старшие классы

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первая/Пятница						
Завтрак1 вариант								
	527	"Ежики "мясные	100	11,36	12,41	10,76	201,00	
	297	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,80	4,80	36,30	215,00	
	648	Кисель плодовоягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	13,89	68,10	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	3,00	0,40	22,00	95,00	
Итого за завтрак			550	23	18	103	655	89-10
Завтрак 2 вариант								
	4	Свекла отварная порционно	100	0,8	0,2	1,6	98	
	97	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17	330,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб ржаной	30	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	3,00	0,40	22,00	95,00	
Итого за завтрак			550	24	19	69	651	
Завтрак 3 вариант								89-10
	80	Рыба тушеная с овощами50/50	100	10,37	5,74	5,36	114,50	
	212	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,50	
	285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,10	37,00	
	1	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	2,00	0,30	16,50	71,00	
Итого за завтрак			550	23,03	13,50	96,46	592,00	
								89-10

Технолог общественного питания: _____ В.Н.Жонина