



Составлено
 Директор МДХУ Инспекция №6
 А.А. Колпаков



Утверждено
 Председатель Совета ИО "Мелеузовское"
 И.Г. Фабуллин

Меню приготовления блюд
 на "13" Июня 2021 год.

Возрастная категория с 12 и старше ЛДП и ЛТО

| Прием пищи | № рецепту ры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | | Неделя/день Первая / Воскресенье | | | | | |
| Завтрак | 302 | Каша молочная рисовая | 300/10 | 7,2 | 10 | 50,1 | 321 |
| | 630 | Чай с молоком | 200 | 1,45 | 1,6 | 17,32 | 90 |
| | тк.1 | Хлеб пшеничный обогаш. | 50 | 2,1 | 0,36 | 11,1 | 57 |
| Итого за Завтрак | | | 560 | 10,75 | 11,96 | 78,52 | 468 |
| Обед | таб.32 | Огурцы порционно | 40 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 |
| | 368 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | 148 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,6 | 4,3 | 11,6 | 96 |
| | 143 | Гуляш из говядины | 100 | 14 | 15 | 3 | 200 |
| | 57 | Каша гречневая | 180 | 6,25 | 8,48 | 24,08 | 210,53 |
| | 305,11 | Кисель витаминиз. | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 95 |
| | тк.1 | Хлеб пшеничный обогаш. | 30 | 3,5 | 0,6 | 18,5 | 95 |
| тк.2 | Хлеб ржаной обогаш. | 30 | 2,07 | 0,27 | 12,39 | 61,5 | |
| Итого за Обед | | | 980 | 32,54 | 35,23 | 117,55 | 945,53 |
| Итого за День | | | | 43 | 47 | 196 | 1414 |
| Итого стоимость рациона | | | 120 руб.30коп. | | | | |

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина* В.Н.Жонина

