



"Согласовано"
 Директор МОБУ Лицей №6
 А.А.Колдиков



"Утверждаю"
 Протокол №1 от 17.06.2021
 И.Г.Файбулина

Меню приготовления блюд
 на " 17" Июня 2021 год.

Возрастная категория с 12 и старше ЛДН и ЛТО

Прием пищи	№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Вторая / Четверг					
Неделя/день							
Завтрак	340	Омлет натуральный	158	14,6	24,1	2,6	285
	3	Бутерброд с маслом	30/10	5	7	14,62	145
	686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62
	368	Яблоко	150	0,44	0,44	10,78	48
Итого за Завтрак			555	20,1	31,55	43,18	540
Обед	таб.32	Помидоры порционно	50	0,66	0,12	2,28	14,4
	160	Суп картофельный с клецками	250	3,05	4,45	21,92	118,13
	178	Голубцы ленивые с соусом	110	20	20,7	9	357
	221	Каша пшеничная рассыпчатая					255
	180		180	8	4,9	47	
	291	Напиток апельсиновый	200	0,34	0,14	24,79	108,2
	тк.1	Хлеб пшеничный обогащ.	30	3,5	0,6	18,5	95
	тк.2	Хлеб ржаной обогащ.	30	2,07	0,27	12,39	61,5
Итого за Обед			850	37,62	31,18	135,88	1009,23
Итого за День				58	63	179	1549

Итого стоимость рациона 120 руб.30коп.

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

