




"Согласовано"  
И.О. Директора МБОУ Лицея №6  
Н.Н. Чернышова



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

Меню приготовления блюд  
на " 09" Июня 2022 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЛДП

Прием пищи	№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторая / Четверг					
Завтрак	340	Омлет натуральный	110	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
Итого за Завтрак			350	19,66	31,11	32,4	492
Обед	таб.32	Огурцы порционно	40	0,66	0,12	2,28	14,4
	160	Щи из свежей капусты	200	1,7	5,6	8,4	91
	104	Тефтели в соусе	100	20	20,7	9	357
	221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8	4,9	47	255
	291	Напиток из свежих плодов	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			750	36,27	32,33	122,36	982,1
Итого за День			1100	56	63	155	1474
Итого стоимость рациона							125 руб.60коп.
Технолог общественного питания: 							
							В.Н.Жонина



И.О. Директора МОБУ Лицея № 6  
Н.Н.Чернышова


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



Меню приготовления блюд  
на " 09" Июня 2022 год.

Возрастная категория с 12 и старше ЛДП и ЛТО

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторая / Четверг					
Завтрак	340	Омлет натуральный	110	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>350</b>	<b>19,66</b>	<b>31,11</b>	<b>32,4</b>	<b>492</b>
Обед	таб.32	Огурцы порционно	20	0,66	0,12	2,28	14,4
	160	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91
	104	Тефтели в соусе	100	20	20,7	9	357
	221	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	4,9	47	255
	291	Напиток из свежих плодов	200	0,34	0,14	24,79	108,2
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>810</b>	<b>36,27</b>	<b>32,33</b>	<b>122,36</b>	<b>982,1</b>
<b>Итого за День</b>				<b>56</b>	<b>63</b>	<b>155</b>	<b>1474</b>
<b>Итого стоимость рациона</b>				<b>125 руб.60коп.</b>			

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина