



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



"Утверждаю"
Председатель Совета ПК "Мелеузовское"
И.Е. Фитюздина

Меню приготовления блюд
на "09" Июня 2022 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЛДП

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Вторая / Четверг					
Понедельник/день							
Завтрак	340	Омлет натуральный	110	14,6	24,1	2,6	285
	3	Бутерброд с маслом	30/30	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 порционными	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* В.Н.Жонина

