



Меню приготовления блюд
на " 11 " Июня 2022 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЛДП

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вторая / Суббота							
Неделя/день							
Завтрак	161	Суп молочный с крупой	200	5,5	5,2	20,5	150
	296	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
	тк.1	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,1	0,36	11,1	57
Итого за Завтрак			430	9	6,96	42,8	268
Обед	таб.32	Огурцы порционно	40	0,28	0,04	0,76	4,4
	134	Суп крестьянский с рисом	200	2,1	5,1	12,4	105
	212	Макаронные изделия отварные	150	7,8	6,3	43,6	266
	469	Фрикадельки мясные в соусе	100	9,5	11,7	8,1	176,7
	***	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	648	Кисель плодоваягодный	200	0	0	14,97	59,86
	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			950	25,25	24,01	110,72	768,46
Итого за День			1380	34	31	154	1036
Итого стоимость рациона							
Технолог общественного питания: <i>Анна</i> В.Н.Жонина							125 руб. <i>60 коп.</i>

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

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

Меню приготовления блюд
на " 11 " Июня 2022 год.

Возрастная категория с 12 и старше ЛДП и ЛТО

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторая / Суббота					
Завтрак	161	Суп молочный с крупой	250	5,5	5,2	20,5	150
	686	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
	тк.1	Хлеб пшеничный обогаш.	50	2,1	0,36	11,1	57
Итого за Завтрак			500	9	6,96	42,8	268
Обед	таб.32	Огурцы порционно	20	0,28	0,04	0,76	4,4
	134	Суп крестьянский	250	2,1	5,1	12,4	105
	221	Макаронные изделия отварные	180	7,8	6,3	43,6	266
	469	Фрикадельки мясные в соусе	100	9,5	11,7	8,1	176,7
	***	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	648	Кисель плодоваягодный	200	0	0	14,97	59,86
	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			845	25,25	24,01	110,72	768,46
Итого за День				34	31	154	1036
Итого стоимость рациона						125 руб.60коп.	

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