



"Создано"  
 Директор МБОУ Лицей №6  
 И.И. Гайнуллин



"Утверждено"  
 Председатель Совета ПК "Мелеузовское"  
 И.И. Файзуллин

Меню приготовления блюд  
 на "07" Ноября 2024 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет:  
 Бесплатное горячее питание

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |             |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |             | Первая/ Четверг                                    |           |                  |       |          |                         |
| Обед                    |             |  |           |                  |       |          |                         |
|                         | 17          | Овощи порционно в нарезке                          | 60        | 0,42             | 1,83  | 2,25     | 43,00                   |
|                         | 56          | Борщ с капустой с картофелем                       | 200       | 2,03             | 5,67  | 10,16    | 110,00                  |
|                         | 80          | Рыба (филе) тушенная с овощами                     | 100       | 10,25            | 6,60  | 2,20     | 121,00                  |
|                         | 138         | Картофельное пюре                                  | 150       | 3,08             | 4,92  | 20,00    | 199,00                  |
|                         | ***         | Фрукты свежие                                      | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 67,00                   |
|                         | 685         | Чай с лимоном и сахаром                            | 200       | 0,10             | 0,00  | 9,30     | 37,00                   |
|                         | 3           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 142,00                  |
| Итого за обед           |             |  | 860       | 19,58            | 19,92 | 78,01    | 719                     |
| Итого стоимость рациона |             |  |           |                  |       |          | 92-20                   |

Итого стоимость рациона  
 Возрастная категория с 12 до 18 лет:  
 Родительская плата; ММС,МО, СВО.

|                         |     |  |     |       |       |       |        |
|-------------------------|-----|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| Неделя/день             |     | Первая/ Четверг                                    |     |       |       |       |        |
| Обед                    |     |  |     |       |       |       |        |
|                         | 17  | Овощи порционно в нарезке                          | 100 | 0,84  | 1,66  | 4,50  | 83,00  |
|                         | 56  | Борщ с капустой с картофелем                       | 250 | 2,03  | 5,67  | 10,16 | 125,00 |
|                         | 80  | Рыба (филе) тушенная с овощами                     | 100 | 10,25 | 6,60  | 2,20  | 119,00 |
|                         | 138 | Картофельное пюре                                  | 180 | 3,70  | 5,90  | 24,00 | 239,00 |
|                         | *** | Фрукты свежие                                      | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 65,00  |
|                         | 685 | Чай с лимоном и сахаром                            | 200 | 0,00  | 0,00  | 9,30  | 37,00  |
|                         | 3   | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 60  | 4,00  | 1,00  | 29,20 | 146,00 |
| Итого за обед           |     |  | 990 | 21,22 | 21,23 | 89,16 | 814,00 |
| Итого стоимость рациона |     |  |     |       |       |       | 91-00  |

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

