



"Согласовано"  
Директор МБОУ Лицей № 62 А.А.Колпаков



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

Меню приготовления блюд  
на "10" Декабря 2021 год.

Возрастная категория ОВЗ с 12 лет и старше

| Прием пищи       | № рецептуры | Наименование блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Стоимость (руб.) |
|------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------------|
|                  |             |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                  |
| Неделя/день      |             | Первая/ Пятница                                           |           |                  |       |          |                         |                  |
| Завтрак          |             |                                                           |           |                  |       |          |                         |                  |
|                  | 340         | Омлет натуральный                                         | 145       | 6,1              | 11,9  | 43       | 303                     |                  |
|                  | 1           | Бутерброд с маслом                                        | 40        | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136                     |                  |
|                  | 289         | Какао с молоком                                           | 200       | 3,6              | 3,3   | 13,7     | 98                      |                  |
| Итого за Завтрак |             |                                                           | 385       | 12,15            | 22,75 | 71,32    | 537                     |                  |
| Обед             |             |                                                           |           |                  |       |          |                         |                  |
|                  | 124         | Щи из свежей капусты со сметаной                          | 260       | 1,7              | 5,6   | 8,4      | 91                      |                  |
|                  | таб.32      | Огурцы свежие                                             | 40        | 0                | 0     | 0        | 4                       |                  |
|                  | 443         | Плов из говядины                                          | 240       | 25               | 24    | 37       | 470                     |                  |
|                  | 648         | Кисель плодово-ягодный                                    | 200       | 0                | 0     | 20       | 12                      |                  |
|                  | 3           | Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) | 60        | 5                | 0,72  | 23       | 114                     |                  |
| Итого за Обед    |             |                                                           | 800       | 32               | 30    | 88       | 691                     | 138,52           |

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

