



"Согласовано"  
 Директор МОБУ Лицей №3

А.А.Колпаков



"Утверждено"  
 Президент Совета ИК "Музумухам"  
 И.Г.Вайтуллин

Меню приготовления блюд  
 на "16" Февраля 2022 года

Возрастная категория ОБС с 12 лет и старше

Пример пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость блюда (руб.)
				Белки	Жиры	Углеводы		
		Второй/Средн						
<b>Завтрак</b>								
	311,00	Каша манная молочная жидкая с маслом	185	5,40	7,20	26,80	194,00	
	1,00	бутерброд с сыром	40	5,00	3,00	14,50	107,0	
	693,00	яблоко с молоком	200	3,60	3,3	13,7	98,00	
	3	Хлеб пшеничный обесквашенный водородным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>415</b>	<b>16,4</b>	<b>13,96</b>	<b>74,8</b>	<b>484,8</b>	
<b>Обед</b>								
	5	Салата отварная (картофель)	50	0,9	0,1	5,9	28	
	124,00	Щи из свежей капусты со сметаной	260	1,70	5,60	8,40	91,00	
	131,00	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21	
	683	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,10	35,0	
	3,50	Хлеб пшеничный обесквашенный водородным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33,0	143	
	401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	
	1	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за Обед</b>			<b>990</b>	<b>22,39</b>	<b>30,6</b>	<b>103,61</b>	<b>768,81</b>	<b>141,36</b>

Технолог общественного питания: В.Н.Жанина

