



Сод. Лисовити  
Директор МОБУ Лицей №3

А.А. Колпаков



"Учкырыш"  
Президент Советов ДР "Метельников"  
И.Г. Файзуллин

Меню приготовления блюд  
на "24" февраля 2022 года

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость блюда (руб.)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первая/Четверг						
Завтрак		Бесплатное горячее питание						
		Котлеты куриные из филе кур						
	205		60	9	12,75	9,25	189	
	234	Соус томатный	40	23,37	8,57	21,09	259,1	
	138	Рис отварной	150	3,95	6,09	26,5	177,19	
	292	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	
	3	Хлеб пшеничный обогащенный водорастворимым белком для детей дошкольного и школьного возраста	40	4	0,6	33	142,5	
	17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	
Итого за завтрак			500	41	38	107	902	59,76

Технолог общественного питания: В.Н. Жонина

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость блюда (руб.)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первая/Четверг						
Завтрак		Бесплатное горячее питание						
		Котлеты куриные из филе кур						
	205		60	9	12,75	9,25	189	
	234	Соус томатный	40	23,37	8,57	21,09	259,1	
	138	Рис отварной	180	3,95	6,09	26,5	177,19	
	292	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	
	3	Хлеб пшеничный обогащенный водорастворимым белком для детей дошкольного и школьного возраста	40	4	0,6	33	142,5	
	17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	
Итого за завтрак			530	41	35	107	902	67,21

Технолог общественного питания: В.Н. Жонина

