



"Согласовано"  
Директор МБОУ Лицей №6 г. Астана А.А.Колтыков



"Утверждено"  
Председатель Совета МК "Медицинское" И.Т.Файзуллин

Меню приготовления блюда  
на "24" Марта 2022 г.г.

Возрастная категория ОБЗ с 12 лет и старше

| Примечание       | № рецептуры | Наименование блюда                                                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | Стоимость (руб.) |
|------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------------|
|                  |             |                                                                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                  |
| Неделя/день      |             | Первый/ Четверг                                                                           |           |                  |      |          |                         |                  |
| Завтрак          |             |                                                                                           |           |                  |      |          |                         |                  |
|                  | 1,0         | сыр порезанный                                                                            | 10        | 5,00             | 3,00 | 14,50    | 107,0                   |                  |
|                  | 224,00      | Запеканка творожная со                                                                    | 110       | 6,50             | 7,30 | 31,9     | 213,00                  |                  |
|                  | 685         | Чай с сахаром                                                                             | 200       | 0,1              | 0    | 9,10     | 35,0                    |                  |
|                  | 3,00        | Хлеб пшеничный обогащенный водородным белком (для детей дошкольного и школьного возраста) | 30        | 2                | 0,4  | 19,4     | 86                      |                  |
| Итого за Завтрак |             |                                                                                           | 340       | 9                | 8    | 61       | 334                     |                  |
| Обед             |             |                                                                                           |           |                  |      |          |                         |                  |
|                  | 649         | Салат из моркови                                                                          | 50        | 0,42             | 1,83 | 2,25     | 27,59                   |                  |
|                  | 37,00       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                                                  | 260       | 2,03             | 5,67 | 10,16    | 100,62                  |                  |
|                  | 205         | Котлеты куриные из филе кур                                                               | 80        | 12               | 17   | 12,33    | 252                     |                  |
|                  | 234,0       | Соус томатный                                                                             | 40        | 23,37            | 8,57 | 21,09    | 259,1                   |                  |
|                  | 297,00      | Каша рисовая рассыпчатая                                                                  | 180       | 3,95             | 6,09 | 26,5     | 177,19                  |                  |
|                  | 292         | Напиток из свежих плодов                                                                  | 200       | 0,2              | 0,1  | 17,2     | 68                      |                  |
|                  | 3,00        | Хлеб пшеничный обогащенный водородным белком (для детей дошкольного и школьного возраста) | 40        | 4                | 0,6  | 33,0     | 143                     |                  |
|                  | 17          | Мясо свиное                                                                               | 10        | 0,08             | 7,25 | 0,13     | 66,1                    |                  |
| Итого за Обед    |             |                                                                                           | 660       | 46               | 47   | 123      | 1093                    | 141,36           |

Технолог общественного питания: И.Н.Жокина

