



"Семейное"
Директор МКУ "Школа № 62" А.А. Калмаков

Меню приготовления блюд
на "24" Марта 2022 г.



"Устариай"
Председатель Совета ПК "Мекымкое"
И.Г. Файзуллин

Возрастная категория (ВЗ) с 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость (руб.)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день		Первая/ Четверг						
Завтрак								
	1,0	Сыр порционный	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	19,8	86	
Итого за Завтрак			340	9	8	61	334	
Обед								
	649	Салат из моркови	50	0,42	1,83	2,25	27,50	
	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	23,33	8,57	21,09	259,1	
	397,00	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,95	6,09	26,5	172,19	
	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	Молоко сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	
Итого за Обед			860	46	47	123	1093	141,36

Технолог общественного питания: В.Н. Жонина

