



"Согласовано"
И.О. Директора МОБУ Лицея №6
Н.Н. Чернышова



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

Меню приготовления блюд
на " 13 " Июня 2022 год.

Возрастная категория с 12 и старше ЛДП и ЛТО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день	Первая/ Понедельник						
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200/10	4,53	4,94	21,98	153,2	302
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,86	685
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	2,1	0,36	11,1	57	тк.1
Итого за Завтрак		470	6,63	5,3	48,05	270,06	
Обед							
	Помидоры порционно	20	3,52	5,98	9,78	117	таб.32
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117	139
	Котлета из говядины с соусом	100	16	12,1	0	188	125
	Рис отварной	180	6,6	4,7	39,4	230	212
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	75	631
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,1	0,36	11,1	57	тк.1
	Хлеб ржаной	800	1,38	0,18	8,26	41	тк.2
Итого за Обед		850,0	33,3	29,5	97,2	825,0	
Итого за День		1270,0	39,9	34,8	145,3	1095,1	
Итого стоимость рациона						125 руб.60коп.	

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина

