

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

"Утверждаю"
Председатель Совета ПК "Мелеузовское"
И.П. Файзуллин

Меню приготовления блюд
на "14" Июня 2022 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЛДП

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторник					
Завтрак	206	Бутерброд с сыром	30/15	5	7	14,5	106
	302	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,5	12,5	35,1	278
	686	Чай с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	тк.№1	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,1	0,36	11,1	57
Итого за Завтрак			485	17,47	23,66	75,79	552,46
Обед	таб.32	Огурцы порционно	40	0,28	0,04	0,76	4,4
	148	Суп-лапша домашняя	200	2,6	4,3	11,6	96
	54	Рыба тушеная с овощами	100	12,2	10,1	55,2	138,2
	176	Картофельное пюре	200	25,4	25,8	23	429
	ТТК	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	80
	тк.1	Хлеб пшеничный обогащ.	30	3,5	0,6	18,5	95
	тк.2	Хлеб ржаной обогащ.	30	2,07	0,27	12,39	61,5
Итого за Обед			750	46,05	41,11	140,45	904,1
Итого за День			1235	64	65	216	1457
Итого стоимость рациона			125 руб.60коп.				

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина



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



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

Меню приготовления блюд
на " 14 " Июня 2022 год.

Возрастная категория с 12 и старше ЛДП и ЛТО

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая / Вторник					
Завтрак							
	206	Бутерброд с сыром	30/15	5	3	14,5	106
	686	Чай с молоком	200	0,06	0,01	15,18	62,24
	302	Каша молочная рисовая	200/10	5,1	8,2	31,3	220,2
	тк.1	Хлеб пшеничный обогащ.	50	2,1	0,36	11,1	57
Итого за Завтрак			505	12,26	11,57	72,08	445,44
Обед	таб.32	Огурцы порционно	20	0,28	0,04	0,76	4,4
	148	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
	176	Картофельное пюре	180	4,9	7,7	40,7	280
	54	Рыба тушеная с овощами	100	12,2	8	55,2	138,2
	ТТК	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80
	тк.1	Хлеб пшеничный обогащ.	30	3,5	0,6	18,5	95
	тк.2	Хлеб ржаной обогащ.	30	2,07	0,27	12,39	61,5
Итого за Обед			830	25,55	20,91	158,15	755,1
Итого за День				38	32	230	1201
Итого стоимость рациона							125 руб.60коп.

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина