



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



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

Меню приготовления блюд  
на " 18 " Июня 2022 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЛДП

| Прием пищи              | №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическ<br>ая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|--------------------------------|
|                         |                    |                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                                |
| Неделя/день             |                    | Первая / Суббота               |           |                  |      |          |                                |
| Завтрак                 | 160                | Суп молочный с крупой          | 200       | 5,5              | 5,2  | 19,9     | 148                            |
|                         | 630                | Чай с молоком                  | 200       | 1,45             | 1,6  | 17,32    | 90                             |
|                         | тк.1               | Хлеб пшеничный обогащ.         | 30        | 2,1              | 0,36 | 11,1     | 57                             |
| Итого за<br>Завтрак     |                    |                                | 430       | 9,05             | 7,16 | 48,32    | 295                            |
| Обед                    | таб.32             | Помидоры порционно             | 40        | 3,52             | 5,98 | 9,78     | 117                            |
|                         | 140                | Суп с макаронными<br>изделиями | 200       | 5,5              | 5,2  | 19,9     | 148                            |
|                         | 297                | Каша перловая рассыпчатая      | 150       | 5,4              | 5,9  | 37,2     | 216                            |
|                         | 469                | Фрикадельки мясные в<br>соусе  | 100       | 10,57            | 8,85 | 7,8      | 154                            |
|                         | 685                | Чай с сахаром                  | 200       | 0                | 0    | 14,97    | 60                             |
|                         | ***                | Сок фруктовый                  | 200       | 1                | 0,2  | 20,2     | 92                             |
|                         | 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<br>Обед        |                    |                                | 950       | 31,56            | 27   | 140,74   | 943,5                          |
| Итого за<br>День        |                    |                                | 1380      | 41               | 34   | 189      | 1239                           |
| 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 " 18 " Июня 2022 год.

Возрастная категория с 12 и старше ЛДП и ЛТО

| Прием пищи              | №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическ<br>ая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|--------------------------------|
|                         |                    |                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                                |
| Неделя/день             |                    | Первая / Суббота               |           |                  |      |          |                                |
| Завтрак                 | 160                | Суп молочный с крупой          | 250       | 5,5              | 5,2  | 19,9     | 148                            |
|                         | 630                | Чай с молоком                  | 200       | 1,45             | 1,6  | 17,32    | 89,86                          |
|                         | тк.1               | Хлеб пшеничный обогащ.         | 40        | 2,1              | 0,36 | 11,1     | 57                             |
| Итого за<br>Завтрак     |                    |                                | 490       | 9,05             | 7,16 | 48,32    | 294,86                         |
| Обед                    | таб.32             | Помидоры порционно             | 20        | 3,52             | 5,98 | 9,78     | 117                            |
|                         | 140                | Суп с макаронными<br>изделиями | 250       | 5,5              | 5,2  | 19,9     | 148                            |
|                         | 297                | Каша перловая рассыпчатая      | 180       | 5,4              | 4,7  | 37,2     | 216                            |
|                         | 469                | Фрикадельки в соусе            | 100       | 10,57            | 8,85 | 7,8      | 154                            |
|                         | ***                | Сок фруктовый                  | 200       | 1                | 0,2  | 20,2     | 92                             |
|                         | 685                | Чай с сахаром                  | 200       | 0                | 0    | 15       | 60                             |
|                         | 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<br>Обед        |                    |                                | 810       | 31,56            | 25,8 | 140,77   | 943,5                          |
| Итого за<br>День        |                    |                                | 1300      | 41               | 33   | 189      | 1238                           |
| Итого стоимость рациона |                    |                                |           |                  |      |          | 125 руб.60коп.                 |

Технолог общественного питания: В.Н. Жонина