



"Самсаккан"  
Директор МОБУ "Лицей №1"  
И.Г. Исмаилов



"Утгарыш"  
Прокатчик, Соратник "Медикоскоп"  
И.Г. Файзуллин

Меню приготовления блюд  
на "03" Февраля 2023 год.

Возрастная категория ОВЗ с 12 до 18 лет

| Прием пищи              | № рецептур ы | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|--------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |              |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |              | Вторая/ Пятница                                    |           |                  |       |          |                         |
| Завтрак                 |              |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 340          | Омлет натуральный                                  | 110       | 10,30            | 15,93 | 1,80     | 191,80                  |
|                         | 27           | Сыр (порезавши)                                    | 10        | 2,63             | 2,66  | 0,00     | 35,00                   |
|                         | 685          | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,98     | 40,00                   |
|                         | 3            | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 30        | 2,00             | 0,20  | 14,80    | 71,00                   |
| Итого за завтрак        |              |                                                    | 350       | 15,31            | 18,83 | 25,66    | 332,80                  |
| Обед                    |              |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 6            | Салат из белокочанной капусты                      | 50        | 1,38             | 3,08  | 7,01     | 62,00                   |
|                         | 148          | Суп-лапша                                          | 250       | 7,39             | 5,69  | 24,36    | 179,00                  |
|                         | 233          | Мясо птицы(филе), припущенное в томатном           | 100       | 22,03            | 19,99 | 3,26     | 280,00                  |
|                         | 173          | Каша гречневая рассыпчатая                         | 180       | 10,80            | 8,40  | 46,80    | 308,00                  |
|                         | ***          | Сок фруктовый                                      | 200       | 1,00             | 0,20  | 20,00    | 92,00                   |
|                         | 685          | Чай с лимоном и сахаром                            | 200       | 0,10             | 0,00  | 9,30     | 37,00                   |
|                         | 3            | Хлеб пшеничный,                                    | 60        | 5,00             | 0,50  | 29,50    | 141,00                  |
| Итого за обед           |              |                                                    | 1040      | 47,26            | 37,84 | 140,25   | 1099,00                 |
| Итого стоимость рациона |              |                                                    |           | 157-65           |       |          |                         |

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

