



"Семейство"
Директор МБОУ Лицей №6
И.Г. Жонина



"Учительство"
Председатель Совета ПК "Мелузовское"
И.Г. Жонина

Меню приготовления блюд
на "04" Октября 2023 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет;

Бесплатное горячее питание

Расчетное меню на 1 день							
Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая/Средняя					
Завтрак							
	80	Рыба, запеченная с овощами	140	10,25	6,60	2,20	110,00
	176	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	3,92	36,95	201,00
	285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00
	1	Яблоко	120	0,50	0,50	12,30	59,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	1,00	24,00	118,00
Итого за завтрак			660	18,45	12,02	84,75	525,00

Итого стоимость рациона

76-68

Возрастная категория с 12 до 18 лет;

Родительская плата: ММС; СВО.

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Первая/Средняя					
Завтрак							
	80	Рыба, запеченная с овощами	140	10,25	6,60	2,20	110,00
	176	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,70	5,90	24,00	239,00
	285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00
	1	Яблоко	120	0,50	0,50	12,30	59,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	1,00	24,00	118,00
Итого за завтрак			690	19,30	13,40	74,60	569,00

Итого стоимость рациона

73-29

Технолог общественного питания: *Ирина* В.Н. Жонина

