



"Солтүстік"
Директор МБОУ Лицей №6
И.Г.Жонова



"Учитель"
Председатель Совета ПК "Мелеузовское"
И.Г.Жонова

Меню приготовления блюд
на "17" Января 2024 год.

Рацион: Школьное питание
Возрастная категория: **ОВЗ с 7 до 11 лет**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторник/ Среда					
Завтрак							
	106	Тефтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07	193,00
	173	Каша гречневая рассыпчатая с луком	160	8,70	9,20	37,30	269,00
	285	Чай с сахаром и	200	0,07	0,01	15,31	62,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	4,00	1,00	24,00	118,00
Итого за завтрак			500	21,17	23,49	86,68	642
Обед							
	5	Свекла отварная (порционно)	50	0,90	0,10	5,90	28,00
	53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,55	4,11	7,18	73,00
	131	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	340,00
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00
	***	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	6,00	0,50	29,50	141,00
Итого за обед			780	21,78	20,87	97,61	669
Итого стоимость рациона							160,00

Технолог общественного питания: *Жонова* В.Н.Жонова

