



"Согласовано"
 Директор МБОУ Лицея №6
 И.Г.Исанова



"Утверждено"
 Председатель Совета ШК "Мелеузовское"
 И.Г.Файзуллин

Меню приготовления блюд
 на "25" Марта 2026 год.

Возрастная категория СВО;ОВЗ с 12 лет и старше

| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|-------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Неделя/день | | Первая/ Среда | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | 4 | Огурцы соленые | 100 | 2,10 | 6,27 | 16,22 | 107,13 |
| | 131 | Плов из мяса птицы (филе) | 180 | 11,50 | 16,25 | 41,27 | 352,68 |
| | 285 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 61,50 |
| | 3 | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 70 | 4,67 | 0,70 | 48,67 | 171,00 |
| Итого за завтрак | | | 550 | 18,57 | 23,22 | 112,86 | 692,31 |
| Обед | | | | | | | |
| | 54 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 260 | 2,13 | 5,25 | 15,38 | 120,00 |
| | 106 | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 16,07 | 16,19 | 3,69 | 225,70 |
| | 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,79 | 8,24 | 42,85 | 285,14 |
| | 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 76,00 |
| | 3 | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 70 | 4,67 | 0,70 | 48,67 | 171,00 |
| Итого за обед | | | 800 | 32,66 | 30,38 | 130,59 | 877,84 |
| Итого стоимость рациона | | | | | | | 189-20 |

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

