

"Согласовано"  
Директор МОБУ Лицей №6  
И.Г.Исанова

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

Меню приготовления блюд  
на "27" Января 2026 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет;  
Бесплатное горячее питание

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |             |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |             | Первая/ Вторник                                    |           |                  |       |          |                         |
| Обед                    |             |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 78          | Свекла отварная порционно                          | 60        | 0,78             | 2,70  | 4,56     | 85,60                   |
|                         | 53          | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной       | 210       | 4,24             | 16,08 | 7,50     | 173,01                  |
|                         | 97          | Жаркое по-домашнему с птицей                       | 180       | 17,50            | 5,80  | 14,58    | 181,77                  |
|                         | 294         | Компот из сухофруктов                              | 200       | 0,50             | 0,10  | 31,20    | 121,00                  |
|                         | 3           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 60        | 4,00             | 1,00  | 29,30    | 146,00                  |
| Итого за обед           |             |                                                    | 710       | 27,02            | 25,68 | 87,14    | 707,38                  |
| Итого стоимость рациона |             |                                                    | 93-50     |                  |       |          |                         |

Возрастная категория с 12 до 18 лет;  
Родительская плата; ММС; МО,СВО.

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |             |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |             | Первая/ Вторник                                    |           |                  |       |          |                         |
| Обед                    |             |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 78          | Свекла отварная порционно                          | 100       | 1,30             | 4,50  | 7,60     | 78,00                   |
|                         | 53          | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной       | 260       | 5,25             | 7,53  | 29,50    | 198,20                  |
|                         | 97          | Жаркое по-домашнему с птицей                       | 180       | 18,53            | 17,20 | 18,05    | 272,00                  |
|                         | 294         | Компот из сухофруктов                              | 200       | 0,50             | 0,10  | 31,20    | 121,00                  |
|                         | 3           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 60        | 4,00             | 0,60  | 29,20    | 146,00                  |
| Итого за обед           |             |                                                    | 800       | 29,58            | 29,93 | 115,55   | 815,20                  |
| Итого стоимость рациона |             |                                                    |           |                  |       |          | 100-10                  |

Технолог общественного питания: В.Н.Жоина

