



"Согласовано"  
Директор МОБУ Гимназия №1  
А.И.Шадрип




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

Меню приготовления блюд  
на "29 " Июня 2023 год.

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЛДП

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторая / Четверг					
Завтрак	340	Омлет натуральный	110	14,60	24,10	2,60	285,00
	368	Фрукты свежие	150	0,75	0,75	18,38	89,00
	686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,00
	3	Бутерброд с маслом	40	5,00	7,00	14,62	145,00
Итого за завтрак			500	20,41	31,86	50,78	581,00
Обед	таб.32	Овощи свежие (порционно)	40	0,48	0,08	1,52	10,00
	160	Щи из свежей капусты	200	1,70	5,60	8,40	91,00
	221	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,00	4,90	47,00	255,00
	95	Гуляш из говядины	90	14,15	14,80	2,62	200,00
	291	Напиток из свежих плодов	200	0,34	0,14	24,79	108,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	5,60	0,90	30,90	157,00
Итого за обед			740,00	30,42	26,43	115,98	825,00
Итого стоимость рациона							140-00

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина



Меню приготовления блюд  
на "29 " Июня 2023 год.

Возрастная категория с 12 до 14 лет ДЛТО

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторая / Четверг					
Завтрак	340	Омлет натуральный	110	14,60	24,10	2,60	285,00
	257	Усбосмак	100	9,90	9,80	25,10	230,00
	686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,00
	3	Бутерброд с маслом	40	5,00	7,00	14,62	145,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	5,83	1,00	30,83	158,00
Итого за завтрак			550	35,39	41,91	88,33	880,24
Обед	таб.32	Овощи свежие (порционно)	40	0,48	0,08	1,52	10,00
	160	Щи из свежей капусты	250	1,70	5,60	8,40	91,00
	221	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,00	4,90	47,00	255,00
	95	Гуляш из говядины	90	14,15	14,80	2,62	200,00
	291	Напиток из свежих плодов	200	0,34	0,14	24,79	108,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	5,60	0,90	30,90	157,00
Итого за обед			820,00	30,42	26,43	115,98	825,00
Итого стоимость рациона							140-00

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина