



"Согласовано"  
 Директор МОБУ Школа № 3  
 В.П.Сычков



"Утверждено"  
 Председатель Совета ПО "Мелеузское"  
 И.Г.Файзуллина

Меню приготовления блюд  
 на " 07 " Июня 2021 года

Возрастная категория с 7 до 11 лет ЛДП

| Прием пищи              | Наименование блюда           | Вес блюда     | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                              |               | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                         |             |
| Неделя/день             | Первая/ Понедельник          |               |                  |             |              |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                              |               |                  |             |              |                         |             |
|                         | Каша пшеничная молочная      | 250/10        | 4,53             | 4,94        | 21,98        | 153,2                   | 302         |
|                         | Чай с сахаром                | 200           | 0                | 0           | 14,97        | 59,86                   | 685         |
|                         | Хлеб пшеничный обогащенный   | 40            | 2,1              | 0,36        | 11,1         | 57                      | тк.1        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              | <b>500</b>    | <b>6,63</b>      | <b>5,3</b>  | <b>48,05</b> | <b>270,06</b>           |             |
| <b>Обед</b>             |                              |               |                  |             |              |                         |             |
|                         | Помидоры порционно           | 50            | 3,52             | 5,98        | 9,78         | 117                     | таб.32      |
|                         | Борщ с капустой и картофелем | 250/10        | 3,52             | 5,98        | 9,78         | 117                     | 139         |
|                         | Птица отварная               | 90            | 16               | 12,1        | 0            | 188                     | 125         |
|                         | Макаронные изделия отварные  | 150           | 6,6              | 4,7         | 39,4         | 230                     | 212         |
|                         | Компот из свежих плодов      | 200           | 0,16             | 0,16        | 18,91        | 75                      | 631         |
|                         | Хлеб пшеничный обогащенный   | 30            | 2,1              | 0,36        | 11,1         | 57                      | тк.1        |
|                         | Хлеб ржаной                  | 20            | 1,38             | 0,18        | 8,26         | 41                      | тк.2        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                              | <b>800,0</b>  | <b>33,3</b>      | <b>29,5</b> | <b>97,2</b>  | <b>824,7</b>            |             |
| <b>Итого за День</b>    |                              | <b>1300,0</b> | <b>39,9</b>      | <b>34,8</b> | <b>145,3</b> | <b>1094,8</b>           |             |

Итого стоимость рациона 120 руб.30  
 Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

