

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

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

Меню приготовления блюд  
на "21" Января 2025 год.

Возрастная категория СВО с 5 до 11 классы.

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |             |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |             | Вторая/ Вторник                                    |           |                  |       |          |                         |
| Завтрак                 |             |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 388         | Котлеты рыбные                                     | 80        | 12,70            | 8,50  | 12,20    | 177,00                  |
|                         | 234         | Соус томатный                                      | 40        | 0,40             | 1,87  | 2,53     | 29,00                   |
|                         | 138         | Картофельное пюре                                  | 180       | 3,70             | 5,90  | 24,00    | 239,00                  |
|                         | 274         | Чай с лимоном и сахаром                            | 200       | 0,10             | 0,00  | 9,30     | 37,00                   |
|                         | 3           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 122,00                  |
| Итого за завтрак        |             |                                                    | 550       | 20               | 17    | 72       | 604                     |
| Обед                    |             |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 14          | Овощи порционно в нарезке (огурцы соленные)        | 100       | 0,4              | 0,2   | 0,8      | 95,00                   |
|                         | 148         | Суп с клецками                                     | 250       | 2,77             | 5,28  | 15,61    | 121,00                  |
|                         | 213         | Макаронные изделия, запеченная с сыром             | 205       | 9,62             | 16,09 | 32,30    | 320,00                  |
|                         | 685         | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,90     | 40,00                   |
|                         | 259         | Вак беляш                                          | 100       | 11,30            | 11,10 | 23,70    | 242,00                  |
|                         | ***         | Сок фруктовый                                      | 200       | 1,00             | 0,20  | 20,00    | 92,00                   |
|                         | 3           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 70        | 4,20             | 0,70  | 34,02    | 171,00                  |
| Итого за обед           |             |                                                    | 1125      | 28,29            | 33,37 | 116,31   | 986,2                   |
| Итого стоимость рациона |             |                                                    |           |                  |       |          | 189-20                  |

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина

