



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




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

Меню приготовления блюд  
 на "21" Марта 2025 год.

Вариативное меню

Возрастная категория : Старшие классы

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Вторая/Пятница						
<b>Завтрак 1 вариант</b>								
	***	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	311	Каша молочная пшениная с маслом	205	6,20	8,44	32,77	232,00	
	3	Бутерброд с сыром	40	2,40	8,60	14,60	146,00	
	284	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00	
	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,40	0,40	19,44	98,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>615</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>106</b>	<b>672</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 2 вариант</b>								
	***	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	98	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,07	13	10,37	199	
	138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	239,00	
	285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	
	3	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	2,00	0,30	16,50	71,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>640</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	<b>681</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 3 вариант</b>								
	160	Суп молочный ( лапша домашняя)	250	5,5	5,2	19,9	148,00	
	196	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,2	8,44	32,77	232,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,40	0,40	19,44	98,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>725</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>606</b>	<b>89-10</b>

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина

