



"Сотландия"  
Директор МОБУ Лицей №6  
И.Г. Мезина



"Утгардано"  
Председатель Совета ПИК "Мелеузовские"  
И.Г. Файзрахманов

Меню приготовления блюд  
на "07" ноября 2025 год.

Вариативное меню

Возрастная категория: Старшие классы

| Прием<br>пищи     | №<br>рецептур | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Цена<br>завтрака |
|-------------------|---------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------------|
|                   |               |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                  |
| Неделя/день       |               | Понедельник                                              |           |                  |       |          |                            |                  |
| Завтрак 1 вариант |               |                                                          |           |                  |       |          |                            |                  |
|                   | 106           | Гуфтели из говядины с<br>рисом                           | 100       | 8,40             | 13,28 | 10,07    | 193,00                     |                  |
|                   | 297           | Каша гречневая вязкая                                    | 180       | 9,84             | 8,28  | 43,08    | 287,00                     |                  |
|                   | 287           | Кофейный напиток на<br>молоке                            | 200       | 3,20             | 2,80  | 18,50    | 109,00                     |                  |
|                   | 3             | Хлеб пшеничный,<br>обогащенный (для<br>детского питания) | 70        | 4,67             | 0,70  | 48,67    | 171,00                     |                  |
| Итого за завтрак  |               |                                                          | 550       | 26               | 25    | 120      | 760                        | 89-10            |
| Завтрак 2 вариант |               |                                                          |           |                  |       |          |                            |                  |
|                   | 388           | Котлеты рыбные                                           | 80        | 5,51             | 4,74  | 25,74    | 168                        |                  |
|                   | 234           | Соус томатный                                            | 40        | 12,7             | 8,5   | 12,2     | 177,00                     |                  |
|                   | 212           | Макаронные изделия<br>отварные                           | 180       | 6,33             | 5,01  | 39,03    | 241,00                     |                  |
|                   | 685           | Чай с сахаром                                            | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,90     | 40,00                      |                  |
|                   | 3             | Хлеб пшеничный,<br>обогащенный (для<br>детского питания) | 50        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 122,00                     |                  |
| Итого за завтрак  |               |                                                          | 550       | 28               | 19    | 111      | 748                        |                  |
| Завтрак 3 вариант |               |                                                          |           |                  |       |          |                            |                  |
|                   | 4             | Овощи свежие порционно                                   | 60        | 2,10             | 6,27  | 16,22    | 107,00                     | 89-10            |
|                   | 443           | Плов из мяса птицы                                       | 230       | 16,10            | 15,30 | 38,60    | 490,00                     |                  |
|                   | 685           | Чай с сахаром                                            | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,90     | 40,00                      |                  |
|                   | 3             | Хлеб пшеничный,<br>обогащенный (для<br>детского питания) | 60        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 122,00                     |                  |
| Итого за завтрак  |               |                                                          | 550       | 21,20            | 22,07 | 89,02    | 759,00                     | 89-10            |

Технолог общественного питания: *В.Н. Жонина*

