



"Согласовано"
Директор МБОУ Лицей №6
И.Г.Исанова



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

Меню приготовления блюд
на "03" Февраля 2026 год.

Вариативное меню

Возрастная категория : Старшие классы.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Вторая/Вторник						
Завтрак 1 вариант								
	78	Свекла отварная	100	1,30	4,50	7,60	76,00	
	97	Жаркое по-домашнему с	180	17,50	5,80	14,58	182,00	
	693	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	28	15	83	536	89-10
Завтрак 2 вариант								
	95	Гуляш из мяса птицы	100	15,14	8,2	2,74	88	
	173	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	287,00	
	631	Компот из свежих	200	0,20	0,10	17,20	68,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	30	17	112	614	89-10
Завтрак 3 вариант								
	443	Плов из мяса птицы	230	26,1	25,3	38,6	490,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40,00	89-10
	269	Плюшка новомосковская	50	3,90	4,20	26,15	159,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	35	30	123	860	89-10

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

