

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

"Утверждаю"  
Председатель Совета ПК "Мелеузовское"  
М.Г.Файзуллин

Меню приготовления блюд  
на "12" Января 2026 год.

Вариативное меню

Возрастная категория: Старшие классы

| Прием пищи                                       | № рецептур | Наименование блюда                                 | Вес блюда     | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Цена завтрака |
|--------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|---------------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------|
|                                                  |            |                                                    |               | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |               |
| Неделя/день                                      |            | Первая/Понедельник                                 |               |                  |       |          |                         |               |
| Завтрак 1 вариант                                |            |                                                    |               |                  |       |          |                         |               |
|                                                  | ТТК2       | Котлеты из птицы с томатным соусом                 | 100           | 17,29            | 5,32  | 10,41    | 160,00                  |               |
|                                                  | 212        | Макаронные изделия отварные                        | 180           | 6,33             | 5,01  | 39,03    | 241,00                  |               |
|                                                  | 685        | Чай с сахаром                                      | 200           | 0,10             | 0,00  | 9,90     | 40,00                   |               |
|                                                  | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 70            | 4,00             | 0,60  | 29,20    | 146,00                  |               |
| Итого за                                         |            |                                                    | 555           | 32,00            | 15,00 | 91,00    | 654,00                  | 89-10         |
| Завтрак 2 вариант                                |            |                                                    |               |                  |       |          |                         |               |
|                                                  | 580        | Гуляш из мяса птицы                                | 90            | 13,63            | 1,67  | 2,47     | 79,13                   |               |
|                                                  | 511        | Рис припущенный                                    | 200           | 4,14             | 6,48  | 41,90    | 242,46                  |               |
|                                                  | ТТК        | Напиток витаминизированный "Витошка"               | 200           | 0,00             | 0,00  | 19,00    | 96,00                   |               |
|                                                  | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 60            | 4,00             | 0,60  | 29,20    | 146,00                  |               |
| Итого за завтрак                                 |            |                                                    | 550           | 22,00            | 9,00  | 93,00    | 564,00                  |               |
| Завтрак 3 вариант                                |            |                                                    |               |                  |       |          |                         |               |
|                                                  | 3          | Овощи порционно                                    | 80            | 1,38             | 3,08  | 7,01     | 62,00                   | 89-10         |
|                                                  | 213        | Макароны, запеченные с сыром                       | 205           | 9,62             | 16,09 | 32,30    | 317,00                  |               |
|                                                  | 685        | Чай с сахаром                                      | 200           | 0,10             | 0,00  | 9,90     | 40,00                   |               |
|                                                  | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 70            | 4,00             | 0,60  | 29,20    | 146,00                  |               |
| Итого за завтрак                                 |            |                                                    | 555           | 15,00            | 20,00 | 78,00    | 565,00                  |               |
| Технолог общественного питания: <i>Лисовский</i> |            |                                                    | В. И. Усманов |                  |       |          |                         | 89-10         |

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

