



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



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

Меню приготовления блюд
на "30" 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/Пятница						
Завтрак 1 вариант								
	106	Тефтели из говядины с рисом	100	8,40	13,28	10,07	193,00	
	297	Каша перловая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	287,00	
	287	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,80	18,50	109,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для 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	60	5,51	4,74	25,74	168	
	234	Соус томатный	40	12,7	8,5	12,2	177,00	
	173	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	287,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	3,00	0,50	24,30	122,00	
Итого за завтрак			540	31	22	115	794	
Завтрак 3 вариант								
	4	Овощи 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, обогащенный (для 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

