



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

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

Меню приготовления блюд  
на "30" Января 2026 год.

Возрастная категория **ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет**

| Прием пищи              | № рецептур | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |            |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя/день             |            | Первая/ Пятница                                    |           |                  |       |          |                         |
| Завтрак                 |            |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 106        | Тефтели из говядины с рисом                        | 90        | 8,40             | 13,28 | 10,07    | 248,00                  |
|                         | 297        | Каша перловая рассыпчатая                          | 150       | 4,50             | 3,90  | 31,20    | 181,00                  |
|                         | 287        | Кофейный напиток на молоке                         | 200       | 3,20             | 2,80  | 18,50    | 109,00                  |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 60        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 122,00                  |
| Итого за завтрак        |            |                                                    | 500       | 19,1             | 20,48 | 84,07    | 660                     |
| Обед                    |            |                                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 63         | Суп картофельный с бобовыми                        | 200       | 5,51             | 4,74  | 25,74    | 150,00                  |
|                         | 388        | Котлеты рыбные                                     | 60        | 12,70            | 8,50  | 12,20    | 177,00                  |
|                         | 234        | Соус томатный                                      | 40        | 0,40             | 1,87  | 2,53     | 29,00                   |
|                         | 173        | Каша гречневая рассыпчатая                         | 150       | 8,20             | 6,90  | 35,90    | 238,90                  |
|                         | 685        | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,70     | 40,00                   |
|                         | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 122,00                  |
| Итого за обед           |            |                                                    | 700       | 29,81            | 22,51 | 110,37   | 756,9                   |
| Итого стоимость рациона |            |                                                    |           |                  |       |          | 176-00                  |

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

