«Согласовано»

Директор МОБУ Лицея №6 _____ И.Г. Исанова

«Утверждено»

ИП Бикташева С.В. _____

МЕНЮ на 17.11.2026

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 1 вариант **День: вторник**

Возрастная категория: с 12-18 лет **Неделя: 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17	Свекла отварная порционная	100	1,8	0,2	11,8	56
11	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17,01	330
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
		550				
Итого за Завтрак			**26,67**	**21,91**	**76,43**	**651**

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 2 вариант **День: вторник**

Возрастная категория: с 12-18 лет **Неделя: 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98	Котлеты мясные с томатным соусом	180	10,07	13	16,35	199,33
197	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	1	36,26	138,14
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
		550	**24,89**	**21,5**	**126,05**	**796,47**
Итого за завтрак						

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 3 вариант **День: вторник**

Возрастная категория: с 12-18 лет **Неделя: 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,2	2,7	6,1	53,6
10	Плов из мяса птицы (филе)	180	18,1	22,65	30,07	399,18
283	Чай с сахаром	200	0,19	0	13	50,4
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
		550				
Итого за Завтрак			**23,69**	**26,05**	**83,19**	**674,18**

Технолог общественного питания _____ Е.П. Акилова





