«Согласовано»

Директор МОБУ Лицей №6 _____ И.Г. Исанова

«Утверждено»

ИП Бикташева С.Ж. _____

МЕНЮ на 18.11.2026

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Рацион: Завтрак 1 вариант **День: среда**

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						
5	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	100	8,4	13,28	10,07	193,38
322	Макаронные изделия отварные	180	6,98	4,68	39,36	229,9
648	Кисель витаминизированный	200	0	0	20	76
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
	Масса порций	**550**				
Итого за Завтрак			**19,18**	**18,66**	**103,45**	**670,28**

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 2 вариант **День: среда**

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						
388	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	8,31	6,69	12,40	175
520	Картофельное пюре	180	3,6	5,7	24,4	180
283	Чай с сахаром	200	0,19	0	13	50,4
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
			16,3	**13,09**	**83,88**	**595,4**
Итого за завтрак		**550**				

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 3 вариант **День: среда**

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						
4	Котлеты куриные с томатным соусом	100	11,12	13,6	9	203
175	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	1,05	37,08	182,8
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,23	0	32,26	128,14
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
	Масса порций	**550**				
Итого за Завтрак			**20,83**	**15,38**	**112,36**	**694,94**

Технолог общественного питания _____ Е.П. Акилова





