«Согласовано»

Директор МОБУ Лицей №6 _____ И.Г. Исанова

«Утверждено»

ИП Бикташева С.Г. _____

МЕНЮ на 19.11.2026

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Раздел: Завтрак 1 вариант **День: четверг**

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 белокачанной капусты	100	2	4,5	10,16	89,33
197	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
4	Котлеты куриные (СТР) с томатным соусом	100	11,12	13,6	9	202,89
283	Чай с сахаром	200	0,19	0	13	30,4
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	50	3	0,5	24,3	122
	Масса порций	**630**				
Итого за Завтрак			**26,71**	**25,4**	**101,86**	**752,62**

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Раздел: Завтрак 2 вариант **День: четверг**

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						
9	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	10,07	13	10,37	199
332	Рис отварной	180	3,6	6	36,8	219
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	36,26	138,14
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
Итого за завтрак		**550**	**18,09**	**19,7**	**117,45**	**727,14**

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Раздел: Завтрак 3 вариант **День: четверг**

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 порциями	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
	Масса порций	**550**				
Итого за Завтрак			**26,67**	**21,91**	**76,43**	**651**

Технолог общественного питания _____ Е.П. Акилова





