«Согласовано»

Директор МОБУ Лицей №6 _____ И.Г. Исанова

«Утверждено»

ИП Бикташева Г.Х. _____

МЕНЮ на 20.11.2026

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 1 вариант **День: пятница**

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

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша пшенная молочная	200	4,9	5,1	23,8	193
ТТК 3	Кисломолочный витаминизированный	200	0	0	19	80
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
3	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	50	3,3	0,5	24,3	122
	Масса порций	**550**				
Итого за Завтрак			**8,6**	**6**	**76,9**	**462**

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 2 вариант **День: пятница**

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

№. рец.		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	100	10,07	13	10,37	199,33
322	Макаронные изделия отварные	180	6,58	4,68	39,36	229,9
283	Чай с сахаром	200	0,19	0	13	50,4
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
Итого за обед		**550**	**21,04**	**18,38**	**96,75**	**650,63**

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 3 вариант **День: пятница**

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

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная	260	9,75	12,1	40,84	310,93
306/3	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38	84,78
283	Чай с сахаром	200	0,19	0	13	50,4
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	60	4	0,6	29,2	146
	Масса порций	**560**				
Итого за Завтрак			**20,8**	**18,91**	**83,42**	**592,11**

Технолог общественного питания _____ Е.П. Акилова





