

"Солнцедар"  
 Директор МОБУ Лицей №6  
 И.Г.Иванова

"Узбекистан"  
 Председатель Совета ПК "Милеузиновское"  
 Ш.Г.Файзуллин

Меню приготовления блюд  
 на "22" Май 2026 год.

Вариативное меню

Возрастная категория : Старшие классы

| Прием пищи        | № рецептур | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Цена завтрака |
|-------------------|------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------|
|                   |            |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |               |
| Неделя/день       |            | Второй/Пятница                                     |           |                  |       |          |                         |               |
| Завтрак 1 вариант |            |  |           |                  |       |          |                         |               |
|                   | ***        | Фрукты свежие                                      | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 98,00                   |               |
|                   | 311        | Каша молочная пшеница с маслом                     | 205       | 16,10            | 18,44 | 38,80    | 283,00                  |               |
|                   | 685        | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,10             | 0,00  | 9,90     | 40,00                   |               |
|                   | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 122,00                  |               |
| Итого за завтрак: |            |  | 555       | 20               | 19    | 83       | 543                     | 89-10         |
| Завтрак 2 вариант |            |  |           |                  |       |          |                         |               |
|                   | 98         | Биточки мясные с томатным соусом                   | 100       | 16               | 15    | 10,37    | 188                     |               |
|                   | 212        | Макаронные изделия отварные                        | 180       | 6,98             | 5,17  | 44,5     | 253,00                  |               |
|                   | 685        | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,10             | 0,00  | 9,90     | 40,00                   |               |
|                   | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 70        | 4,67             | 0,70  | 48,67    | 171,00                  |               |
| Итого за завтрак: |            |  | 550       | 28               | 21    | 113      | 652                     | 89-10         |
| Завтрак 3 вариант |            |  |           |                  |       |          |                         |               |
|                   | ***        | Фрукты свежие                                      | 100       | 0,40             | 0,00  | 9,80     | 47,00                   |               |
|                   | 443        | Плов из мяса птицы(филе)                           | 230       | 26,1             | 25,3  | 38,6     | 490,00                  |               |
|                   | 685        | Чай с лимоном и сахаром                            | 200       | 0,1              | 0     | 9,3      | 37,00                   |               |
|                   | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 122,00                  |               |
| Итого за завтрак: |            |  | 580       | 30               | 26    | 82       | 696                     | 89-10         |

Технолог общественного питания: *Иванова* В.Н.Жонина

