



"Согласовано"
Директор МОУС: Заурат Н.А. Мамитов



"Утверждено"
Председатель Совета РК "Мелеузовское"
И.Г. Файзрахманов

Меню приготовления блюд
на "22" Декабря 2025 год.

Вариативное меню

Возрастная категория: Старшие классы

Примечания	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день		Вторник/Понедельник						
Завтрак 1 вариант								
	103	Фрикадельки мясные с соусом	100	9,23	9,84	7,96	210,00	
	511	Рис припущенный	180	6,84	6,60	43,80	262,00	
	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	20,86	17,14	110,33	683,00	89-10
Завтрак 2 вариант								
	128	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,6	9	203	
	138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,00	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	19,00	20,00	92,00	580,00	89-10
Завтрак 3 вариант								
	106	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	13,28	10,07	193,00	
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,5	253,00	
	648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,50	24,30	122,00	
Итого за завтрак			550	20	19	99	644	89-10

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

