



"Согласовано"  
 Директор МОБУ Лицей №6  
 И.Г.Исанова



"Утверждаю"  
 Председатель Совета ПК "Мелеузовское"  
 И.Г.Фавзуллин

Меню приготовления блюд  
 на "18" Марта 2025 год.

Вариативное меню

Возрастная категория : Старшие классы.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Вторая/Вторник						
<b>Завтрак 1 вариант</b>								
	388	Котлеты рыбные	80	12,70	8,50	12,20	177,00	
	234	Соус томатный	40	0,40	1,87	2,53	29,00	
	138	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	239,00	
	274	Чай с лимоном и	200	0,10	0,00	9,30	37,00	
	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,40	0,40	19,44	98,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>570</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>86</b>	<b>668</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 2 вариант</b>								
	4	Овощи в нарезке порционно(огурцы)	100	0,4	0,2	0,8	95	
	213	Макаронные изделия, запеченные с	205	9,62	16,09	32,3	317,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	9,90	40,00	
	3	Хлеб ржаной	30	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,40	0,40	19,44	98,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>575</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>81</b>	<b>638</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 3 вариант</b>								
	106	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	181,00	
	173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,00	
	648	Кисель из плодового/ягодного	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
	3	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,40	0,40	19,44	98,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>112</b>	<b>731</b>	<b>89-10</b>

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

