



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



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

Меню приготовления блюд
на "01" Декабря 2025 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		Первая/Понедельник						
Завтрак 1 вариант								
	ТТК2	Котлеты из птицы с томатным соусом	100	17,29	5,32	10,41	160,00	
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,33	5,01	39,03	241,00	
	693	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,00	0,60	29,20	146,00	
Итого за			555	32,00	15,00	91,00	654,00	89-10
Завтрак 2 вариант								
	580	Гуляш из мяса птицы	90	13,63	1,67	2,47	79,13	
	511	Рис припущенный	200	4,14	6,48	41,90	242,46	
	ТТК	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	96,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	4,00	0,60	29,20	146,00	
Итого за завтрак			550	22,00	9,00	93,00	564,00	
Завтрак 3 вариант								
	3	Овощи порционно	80	1,38	3,08	7,01	62,00	89-10
	213	Макароны, запеченные с сыром	205	9,62	16,09	32,30	317,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,00	0,60	29,20	146,00	
Итого за завтрак			555	15,00	20,00	78,00	565,00	
								89-10

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина

