



"Составлено"  
 Директор МОБЭ - Ишьян Аб  
 И.Г. Исанова



"Утверждено"  
 Председатель Совета ПК "Мелеузовское"  
 И.Г. Фаизуллин

Меню приготовления блюд  
 на "08" 04 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		Вторая/Среда						
<b>Завтрак 1 вариант</b>								
	106	Тефтели из говядины с рисом	100	8,76	12,21	8,85	181,00	
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,84	6,60	43,80	262,00	
	648	Кисель плодовоягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>121</b>	<b>690</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 2 вариант</b>								
	ТТК2	Котлеты рыбные с соусом	100	8,45	9,33	12,68	169	
	138	Картофельное пюре	180	3,08	4,92	20	166,00	
	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>91</b>	<b>579</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 3 вариант</b>								
	4	Овощи порционно	100	0,4	0,2	0,8	56,00	
	97	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17,01	301,00	
	287	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,80	18,50	109,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>637</b>	<b>89-10</b>

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

