



"Согласовано"  
 Директор МОБУ Лицей №6  
 Н.Г.Исаева

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

Меню приготовления блюд  
 на "09" 04 2026 год.



Вариативное меню

Возрастная категория: Старшие классы

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Вторая/Четверг						
<b>Завтрак 1 вариант</b>								
	4	Бутерброд с сыром	40	5,00	3,00	14,50	107,00	
	297	Каша гречневая вязкая	180	9,84	8,28	43,08	287,00	
	233	Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	3,26	280,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,00	0,30	14,60	73,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>39</b>	<b>32</b>	<b>85</b>	<b>787</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 2 вариант</b>								
	103	Фрикадельки мясные с соусом	100	9,25	9,84	7,96	210,00	
	511	Рис припущенный	180	10,57	13,10	7,80	154,00	
	631	Компот из свежих фруктов	200	4,14	6,48	41,9	242,00	
	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>29</b>	<b>30</b>	<b>106</b>	<b>777</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 3 вариант</b>								
	302	Каша молочная "Дружба" с маслом	210	9,8	16,66	43,3	363,00	
	1	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146,00	
	306/3	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38	85,00	
	693	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	3,00	0,50	21,90	110,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>93</b>	<b>811</b>	<b>89-10</b>

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

