



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



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

Меню приготовления блюд
 на "17" Апреля 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 | | Первая/Пятница | | | | | | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | |
| | 106 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 8,40 | 13,28 | 10,07 | 193,00 | |
| | 297 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 9,84 | 8,28 | 43,08 | 287,00 | |
| | 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 | |
| Итого за завтрак | | | 550 | 26 | 25 | 120 | 760 | 89-10 |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | |
| | 388 | Котлеты рыбные | 60 | 5,51 | 4,74 | 25,74 | 168 | |
| | 234 | Соус томатный | 40 | 12,7 | 8,5 | 12,2 | 177,00 | |
| | 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,84 | 8,28 | 43,08 | 287,00 | |
| | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 40,00 | |
| | 3 | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 60 | 3,00 | 0,50 | 24,30 | 122,00 | |
| Итого за завтрак | | | 540 | 31 | 22 | 115 | 794 | |
| Завтрак 3 вариант | | | | | | | | |
| | 4 | Огурцы свежие порционно | 60 | 0,4 | 0,2 | 0,8 | 56,00 | |
| | 443 | Плов из мяса птицы | 230 | 16,10 | 15,30 | 38,60 | 490,00 | |
| | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 40,00 | |
| | 3 | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 60 | 3,00 | 0,50 | 24,30 | 122,00 | |
| Итого за завтрак | | | 550 | 19,50 | 16,00 | 73,60 | 708,00 | 89-10 |

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

