



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

Меню приготовления блюд
на "22" Января 2026 год.



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

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						
Завтрак 1 вариант								
	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	
Итого за завтрак			550	39	32	85	787	89-10
Завтрак 2 вариант								
	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	
Итого за завтрак			550	29	30	106	777	89-10
Завтрак 3 вариант								
	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	
Итого за завтрак			550	27	36	93	811	89-10

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

