



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



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

Меню приготовления блюд
на "23" Января 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/Пятница						
Завтрак 1 вариант								
	***	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	98,00	
	311	Каша молочная пшенная с маслом	205	16,10	18,44	38,80	283,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	3,00	0,50	24,30	122,00	
Итого за завтрак			555	20	19	83	543	89-10
Завтрак 2 вариант								
	98	Биточки мясные с томатным соусом	100	16	15	10,37	188	
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,5	253,00	
	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	
Итого за завтрак			550	28	21	113	652	89-10
Завтрак 3 вариант								
	***	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,80	47,00	
	443	Плов из мяса птицы(филе)	230	26,1	25,3	38,6	490,00	
	685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	3,00	0,50	24,30	122,00	
Итого за завтрак			580	30	26	82	696	89-10

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина

