

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

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

Меню приготовления блюд
на "26" 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		Первая/Понедельник						
Завтрак 1 вариант								
	ТТК2	Котлеты из птицы с томатным соусом	100	17,29	5,32	10,41	160,00	
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,33	5,01	39,03	241,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,00	0,60	29,20	146,00	
Итого за			555	32,00	15,00	91,00	654,00	89-10
Завтрак 2 вариант								
	580	Гуляш из мяса птицы	90	13,63	11,7	12,47	279,00	
	511	Рис припущенный	200	7,14	12,10	51,90	242,46	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	4,00	0,60	29,20	146,00	
Итого за завтрак			550	24,87	24,40	103,47	707,46	
Завтрак 3 вариант								89-10
	3	Овощи порционно	80	1,38	3,08	7,01	62,00	
	213	Макароны, запеченные с сыром	205	9,62	16,09	32,30	317,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,00	0,60	29,20	146,00	
Итого за завтрак			555	15,00	20,00	78,00	565,00	
								89-10

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

