



"Согласовано"
Директор МОБУ Лицея №6
И.Г.Исаева



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

Меню приготовления блюд
на "28" Января 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		Первая/Среда						
Завтрак 1 вариант								
	4	Овощи порционно	100	2,10	6,27	16,22	107,13	
	131	Плов из мяса птицы (филе)	180	11,50	16,25	41,27	353,00	
	630	Чай с сахаром и лимоном	200	1,40	1,40	11,20	61,00	
	МОБ. 3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	19,67	24,62	117,36	692,13	89-10
Завтрак 2 вариант								
	106	Тефтели из говядины с	90	8,4	13,28	10,07	248,00	
	173	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,79	8,24	42,85	285,00	
	648	Кисель плодоягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			560	31,00	25,00	115,00	758,00	
Завтрак 3 вариант								89-10
	103	Фрикадельки мясные с соусом	100	11,3	9,3	8,2	162,00	
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,84	6,60	43,80	262,00	89-10
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,30	37,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	22,81	16,60	109,97	632,00	89-10

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина

