

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

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

Меню приготовления блюд
на "29" 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/Четверг						
Завтрак 1 вариант								
	***	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	86	
	8	Йогурт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00	
	311	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	16,20	18,40	32,77	286,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,01	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			695	23	23	85	596	89-10
Завтрак 2 вариант								
	21	Салат витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54,00	
	212	Макаронные изделия отварные	180	8,60	12,50	19,30	112,00	
	233	Мясо птицы(филе),припущенное в томатном соусе	90	6,98	5,17	44,50	253,00	
	630	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	3,00	0,50	24,30	122,00	
Итого за завтрак			580	19,66	20,87	104,07	578,00	
Завтрак 3 вариант								89-10
	4	Овощи порционно	60	0,4	0,2	0,8	56,00	
	80,6	Рыба, тушенная с овощами	100	9,50	8,40	47,00	282,00	
	138	Картофельное пюре	150	5,08	6,40	20,00	199,00	
	631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	3,00	0,50	24,30	122,00	
Итого за завтрак			560	18	16	109	727	89-10

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

