

«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ №8

А.С. Батов

МЕНЮ на 12.01.2026

«Утверждено»

ИП Бикташева С.В.

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 1 вариант

День: понедельник

Возрастная категория: с 12-18 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4	Котлеты куриные (СГР) с томатным соусом	100	11,12	13,6	9	202,89
332	Макаронные изделия отварные	180	6,58	4,68	39,36	229,9
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			25,2	22,08	95,98	697,79

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 2 вариант

День: понедельник

Возрастная категория: с 12-18 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
98	Котлеты мясные с томатным соусом	100	10,07	13	10,37	199,33
332	Рис отварной	180	4,32	7,2	44,16	263
5	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	18	74
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
Итого за завтрак			550	18,59	20,9	106,55
						707,33

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 3 вариант

День: понедельник

Возрастная категория: с 12-18 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,2	2,7	6,1	53,6
10	Плов из мяса птицы (филе)	180	18,1	22,65	30,07	399,18
283	Чай с сахаром	200	0,19	0	13	50,4
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			23,69	26,05	83,19	674,18

Технолог общественного питания

Е.П. Акилова

КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА



КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА



КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА

