

«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ №8

А.С. Батов

МЕНЮ на 14.01.2026

«Утверждено»

ИП Бикташева С.В.

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 1 вариант

День: среда

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	Овощи порционно	100	2,1	6,27	16,22	107,13
10	Плов из мяса птицы (филе)	180	18,1	22,65	30,07	399,18
284	Чай с сахаром и лимоном	200	1,4	1,4	11,2	61
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			25,8	31,02	91,51	738,31

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 2 вариант

День: среда

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						
141	Гуляш из говядины	100	15,33	15,9	3,37	218,17
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
648	Кисель витаминизированный	200	0	0	15	57
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
Итого за завтрак			29,93	23,4	97,79	734,17

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 3 вариант

День: среда

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
168	Пюре гороховое	180	10,2	2,6	45,1	251
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			24,66	16,3	102,49	671,73

Технолог общественного питания

Е.П. Акилова

КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА



КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА



КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА

