

«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ №8

А.С. Батов

МЕНЮ на 19.01.2026

«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: 2

№ 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						
6	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	10,07	13	10,37	199
332	Рис отварной	180	4,32	7,2	44,16	263
283	Чай с сахаром	200	0,19	0	13	50,4
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
		550				
Итого за Завтрак			18,78	20,9	101,55	683,4

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 2 вариант

День: понедельник

Возрастная категория: с 12-18 лет

Неделя: 2

№ 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 с томатным соусом	100	11,12	13,6	9	203
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
		550	25,71	16,9	101,12	675,4
Итого за завтрак						

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 3 вариант

День: понедельник

Возрастная категория: с 12-18 лет

Неделя: 2

№ 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
322	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
		550				
Итого за Завтрак			24,15	21,48	97,35	694,23

Технолог общественного питания

Е.П. Акилова

КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА



КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА



КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА

