

«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ №8

А.С. Батов

МЕНЮ на 16.01.2026

«Утверждено»

ИП Бикташева С.В.

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций
 Рацион: Завтрак 1 вариант
 Возрастная категория: с 12-18 лет
 День: пятница
 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
297	Каша гречневая вязкая	180	10,4	6,8	45,4	288
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
		550				
Итого за Завтрак			27,87	23,3	108,29	767,33

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций
 Рацион: Завтрак 2 вариант
 Возрастная категория: с 12-18 лет
 День: пятница
 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						
388	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	8,31	6,69	12,46	175
520	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	199
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	16,3	13,09	83,88	595,4

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций
 Рацион: Завтрак 3 вариант
 Возрастная категория: с 12-18 лет
 День: пятница
 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
11	Жаркое по- домашнему с птицей	180	17,5	17,91	17,01	330
285	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
		550				
Итого за Завтрак			24,3	22,71	68,33	615,6

Технолог общественного питания

Е.П. Акилова

КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА



КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА



КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА

