

«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ №8

А.С. Батов

МЕНЮ на 15.01.2026

«Утверждено»

ИП Бикташева С.В.

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 1 вариант

День: четверг

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						
8	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
196	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,2	8,44	32,77	242
***	Фрукты свежие	140	0,56	0,56	13,72	93,8
283	Чай с сахаром	200	0,19	0	13	50,4
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	50	3,3	0,5	24,3	122
Итого за завтрак		695	13,45	12,7	88,29	570,2

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 2 вариант

День: четверг

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						
33	Филе птицы тушенное в соусе с овощами	100	15,2	16,4	5,8	257,8
322	Макаронные изделия отварные	180	6,58	4,68	39,36	229,9
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
Итого за завтрак		550	27,38	23,18	90,38	719,7

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 3 вариант

День: четверг

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						
6	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	10,07	13	10,37	199
174	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	1,05	37,08	182,8
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	32,26	138,14
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	70	4,2	0,7	34,02	171
Итого за завтрак		550	19,77	14,75	113,73	690,94

Технолог общественного питания

Е.П. Акилова

КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА



КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА



КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА

