

«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ №8

А.С. Батов

МЕНЮ на 13.01.2026

«Утверждено»

ИП Бикташева С.В.

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций
Рацион: Завтрак 1 вариант

День: вторник

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						
311	Каша овсяная "Геркулесовая" молочная	260	9,75	12,1	40,84	310,93
306/3	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38	84,78
283	Чай с сахаром	200	0,19	0	13	50,4
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	60	4	0,6	29,2	146
Итого за Завтрак		560	20,8	18,91	83,42	592,11

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 2 вариант

День: вторник

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						
17	Свекла отварная порционная	100	1,8	0,2	11,8	56
11	Жаркое по- домашнему с птицей	180	17,5	17,91	17,01	330
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	23,72	18,81	95,09	695,14

Основное 2-х недельное вариативное меню для обучающихся общеобразовательных организаций

Рацион: Завтрак 3 вариант

День: вторник

Возрастная категория: с 12-18 лет

Неделя: 1

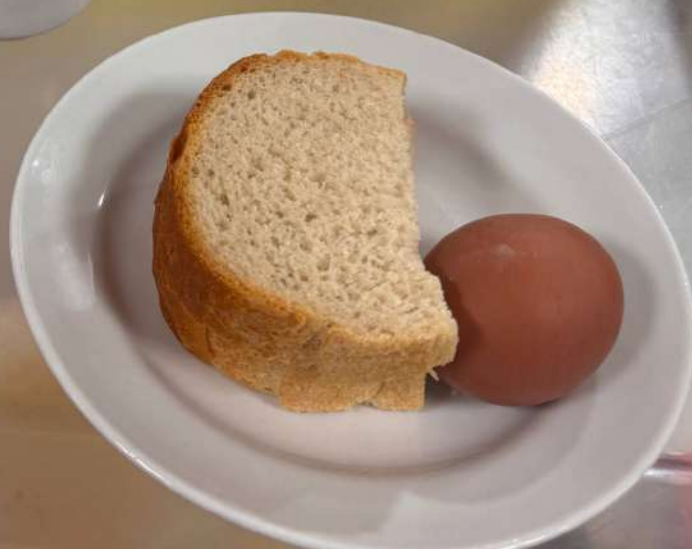
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
43	Каша "Дружба" молочная вязкая	260	8,95	12,25	62,5	397,8
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
3	Бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	107
114	Хлеб пшеничный витаминизированный (йод)	50	3	0,5	24,3	122
Итого за Завтрак		550	20,25	18,85	114,9	720,8

Технолог общественного питания

Е.П. Акилова

КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА



КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА





КОНТРОЛЬ РИЗЫКТАР

КОНТРОЛЬНЫЕ БЛЮДА

