

«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ №8

А.С. Батов

«Утверждено»

ИП Бикташева С.В.

МЕНЮ на 16.04.2025

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						
10	Плов из мяса птицы(филе)	180	28,6	35,1	28,4	547
8	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
284	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,01	15,31	62
114	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного	70	4,2	0,7	34,02	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			36,07	39,01	82,23	842
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						
174	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	1,05	37,08	182,8
6	Фрикадельки мясные (СГР) с томатным соусом	100	8,5	7	6,1	210
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	36,26	138,14
8	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
114	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного	50	3	0,5	24,3	122
Итого за завтрак			630	20,2	11,75	714,94
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						
95	Гуляш из отварной говядины	100	16,07	16,19	3,69	196,35
520	Йогурт	180	3,7	5,9	24	239
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	36,26	138,14
114	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного	70	4,2	0,7	34,02	171
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			24,19	22,79	97,97	744,49

Технолог общественного питания _____ Е.П. Акилова

КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО
МОБУ СОШ №8



КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО
МОБУ СОШ №8

