



Варианты меню

Возрастная категория: с 9 по 11 классы

Меню приготовления блюд  
на "03" Февраля 2025 год.



Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторня/Понедельник					
<b>Завтрак 1 вариант</b>							
	302	Каша "Артек" молочная вязкая	260	9,20	7,20	36,80	242,00
	259	Вак-белш	100	11,30	11,10	23,70	242,00
	285	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,01	15,31	62,00
	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	13,89	68,10
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	2,00	0,30	16,50	71,50
Итого за завтрак			620	24,97	18,94	106,20	685,60
<b>Завтрак 2 вариант</b>							
	6	Салат из белокочанной капусты	100	2,76	6,16	14,02	124
	443	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	3,26	280,00
	297	Рис отварной	180	3,60	6,00	36,80	219,00
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	9,90	40,00
	3	Хлеб ржаной	30	3,20	0,40	18,40	88,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	2,00	0,30	16,50	71,50
Итого за завтрак			630	33,59	32,95	98,88	822,50
<b>Завтрак 3 вариант</b>							
	443	Плов из мяса птицы	230	26,1	25,3	38,6	490,00
	1	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146,00
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00
	3	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	0,40	18,40	88,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	3,00	0,50	24,30	122,00
Итого за завтрак			550	35	35	106	886

*Умеркан*

*89-10*

*89-10*

*89-10*

Технолог общественного питания: *Анжел* В.Н.Жония

