



Меню приготовления блюд
на "13" Марта 2025 год.

Вариантное меню
Возрастная категория: «Старшие классы»

Прием пищи		№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
					Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первая/Четверг							
Завтрак 1 вариант									
	128	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,60	9,00	203,00		
	212	Мяксовые изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,50		
	685	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	9,90	40,00		
	3	Хлеб ржаной	30	3,20	0,40	18,40	88,00		
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,90	0,30	16,50	71,00		
Итого за завтрак			570	24	21	101	684	89-10	
Завтрак 2 вариант									
	***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	37		
	80	Рыба(филе) тушеная с овощами 50/50	100	10,25	6,6	2,2	110,00		
	138	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20,00	199,00		
	285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00		
	3	Хлеб ржаной	30	3,20	0,40	18,40	88,00		
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	2,90	0,30	16,50	71,00		
Итого за завтрак			610	19,03	12,62	76,20	542,00		
Завтрак 3 вариант									89-10
	98	Котлеты говяжьи с томатным соусом	100	10,07	13	10,37	199,00		
	221	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	185	8,10	4,80	33,00	202,00		
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00		
	3	Хлеб ржаной	30	3,20	0,40	18,40	88,00		
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,40	0,40	19,44	98,00		
Итого за завтрак			555	23,87	18,60	91,11	627,00	89-10	

Технолог общественного питания: *В.Н.Жокина*

