



Варианты меню

Возрастная категория: Старшие классы

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена за порцию
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первая/Вторник						
Завтрак 1 вариант								
	98	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,43	17,33	13,83	266,00	
	173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288,00	
	648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
	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			560	28,23	24,76	109,62	769,60	89-10
Завтрак 2 вариант								
	106	Тефтели из говядины с рисом	100	8,4	13,28	10,07	193,00	
	212	Макаронные изделия отварные	180	5,70	5,47	36,50	218,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,90	40,00	
	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	71,00	
Итого за завтрак			540	18,70	19,38	86,86	590,10	
Завтрак 3 вариант								89-10
	98	Котлеты из говядины с томатным соусом	100	12,36	10,98	10,5	192,00	
	297	Рис отварной	180	4,32	7,20	44,16	263,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00	
	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	71,00	
Итого за завтрак			540	21,18	18,81	94,95	634,10	89-10

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

