



Меню приготовления блюд  
на "21" Апрель 2025 год.

Вариативное меню

Возрастная категория: Старшие классы

| Прием<br>пищи     | №<br>рецепту-<br>ры | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическ-<br>ая ценность | Цена<br>завтрака |
|-------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|------------------------------|------------------|
|                   |                     |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                              |                  |
| Неделя/день       |                     | Вторник/Понедельник                                      |           |                  |       |          |                              |                  |
| Завтрак 1 вариант |                     |                                                          |           |                  |       |          |                              |                  |
|                   | 302                 | Каша "Артек"молочная<br>вязкая                           | 260       | 9,20             | 7,20  | 36,80    | 242,00                       |                  |
|                   | 259                 | Вак-беляш                                                | 100       | 11,30            | 11,10 | 23,70    | 242,00                       |                  |
|                   | 285                 | Чай с молоком и<br>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,<br>обогащенный (для<br>детского питания) | 30        | 2,00             | 0,30  | 16,50    | 71,50                        |                  |
| Итого за завтрак  |                     |                                                          | 620       | 24,97            | 18,94 | 106,20   | 685,60                       | 89-10            |
| Завтрак 2 вариант |                     |                                                          |           |                  |       |          |                              |                  |
|                   | 6                   | Салат из белокочанной<br>капусты                         | 100       | 2,76             | 6,16  | 14,02    | 124                          |                  |
|                   | 443                 | Мясо<br>птицы,припущенное в<br>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,<br>обогащенный (для<br>детского питания) | 30        | 2,00             | 0,30  | 16,50    | 71,50                        |                  |
| Итого за завтрак  |                     |                                                          | 630       | 33,59            | 32,95 | 98,88    | 822,50                       | 89-10            |
| Завтрак 3 вариант |                     |                                                          |           |                  |       |          |                              |                  |
|                   | 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,<br>обогащенный (для<br>детского питания) | 30        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 122,00                       |                  |
| Итого за завтрак  |                     |                                                          | 550       | 35               | 35    | 106      | 886                          | 89-10            |

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

