



Меню приготовления блюд  
на "24" Марта 2025 год.

Вариативное меню  
Возрастная категория: Старшие классы

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первая/Понедельник						
<b>Завтрак 1 вариант</b>								
	311	Каша рисовая молочная вязкая 250/10	260	6,45	9,80	41,36	276,00	
	42	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,00	14,50	107,00	
	269	Кавказ с молоком	200	3,70	3,90	25,90	153,00	
	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>560</b>	<b>19,55</b>	<b>17,33</b>	<b>112,15</b>	<b>675,60</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 2 вариант</b>								
	542	Матбол с томатным соусом 60/40	100	10,07	13	10,37	199,00	
	168	Пюре гороховое 180/5	185	17,70	5,80	41,60	292,00	
	285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	
	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	13,89	68,10	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	3,00	0,40	22,00	95,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>555</b>	<b>33,27</b>	<b>19,53</b>	<b>97,16</b>	<b>691,10</b>	
<b>Завтрак 3 вариант</b>								
	4	Салат из моркови	100	1,38	3,08	7,01	62	<b>89-10</b>
	213	Макаронные изделия, запеченные с сыром	265	9,62	16,09	32,3	317,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,10	9,90	40,00	
	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,33	13,89	68,10	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,40	0,40	19,44	98,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>575</b>	<b>15,80</b>	<b>20,00</b>	<b>82,54</b>	<b>585,10</b>	<b>89-10</b>

Технолог общественного питания: В.Н.Жошпа

