



Меню приготовления блюд
на "01" Октября 2025 год.

Варианты меню
Возрастная категория :Старшие классы

Примечания	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первая/Среда						
Завтрак 1 вариант								
	4	Овощи свежие порционно	100	2,10	6,27	16,22	107,13	
	131	Плов из мяса птицы (филе)	180	11,50	16,25	41,27	353,00	
	283	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	19,00	23,00	113,00	692,00	89-10
Завтрак 2 вариант								
	95	Гуляш из говядины	90	16,07	16,19	3,69	226,00	
	173	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,79	8,24	42,85	285,00	
	648	Компот плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			560	31,00	25,00	115,00	758,00	
Завтрак 3 вариант								
	103	Фрикадельки мясные с соусом	100	11,3	9,3	8,2	162,00	
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,84	6,60	43,80	262,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,30	37,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	22,81	16,60	109,97	632,00	
								89-10

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

