



Министр
Директор МБОУ Лицей №6
И.Г.Жонина

"Узгирсар"
Пресс-служба СББФ ПК "Мелеузовское"
И.И.Фатулина

Меню приготовления блюда
на "03" Марта 2025 года.

Вариативное меню

Возрастная категория: Старшие классы

Пример пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день:		Вторник/Поведельник						
Завтрак 1 вариант								
	302	Каша "Артек" молочная вязкая	260	9,20	7,20	36,80	242,00	
	259	Вяк-беляш	100	11,30	11,10	23,70	242,00	
	285	Чай с молоком и	200	0,07	0,01	15,31	62,00	
	1	Хлеб ржаной-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 завтрак			620	24,97	18,94	106,29	685,60	89-10
Завтрак 2 вариант								
	6	Салат из белокочанной капусты	100	2,76	6,16	14,02	124	
	443	Мясо птицы, припущенное и	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, обогащенный (для 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 ржаной-пшеничный	30	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	3,00	0,50	24,30	122,00	
Итого за завтрак			550	35	35	106	886	89-10

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

