



Меню приготовления блюд
на "05" Февраля 2025 год.

Варианты меню
Возрастная категория: с 9 по 11 классы.

Прим. пищи	№ рецепту-ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторник/Среда					
Завтрак 1 вариант							
	106	Тефтели из говядины с рисом	100	8,40	13,28	10,07	193,38
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00
	285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00
	1	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	0,40	18,40	88,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,40	0,40	19,44	98,00
Итого за завтрак			550	21	19	97	646
Завтрак 2 вариант							
	5	Снежки отварная (порционно)	60	0,9	0,1	5,9	28
	112	Плов из мяса птицы	230	23,14	28,95	38,42	510,00
	289	Кисель с молоком	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)	40	2,40	0,40	19,44	98,00
Итого за завтрак			560	30	30	92	764
Завтрак 3 вариант							
	4	Овощи порционно (свекла)	100	0,4	0,2	0,8	56,00
	97	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17,01	301,00
	287	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,80	18,50	109,00
	3	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	0,40	18,40	88,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,40	0,40	19,44	98,00
Итого за завтрак			550	27	22	74	652

Учма

89-10

89-10

89-10

Технолог общественного питания: *Брава* В.Н.Жонина

