



"Согласовано" Директор МБОУ "Школа № 10" И.Г. Иванова

"Утверждено" Протокол Совета ШК "Медицинское" И.В. Фабулова

Меню приготовления блюд на "05" Марта 2025 год.

**Вариативное меню**

Возрастная категория: Старшие классы

Прим. пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Вторник/Среда						
<b>Завтрак 1 вариант</b>								
	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>97</b>	<b>646</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 2 вариант</b>								
	5	Свекла 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	Какао 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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>560</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>92</b>	<b>764</b>	<b>89-10</b>
<b>Завтрак 3 вариант</b>								
	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>74</b>	<b>682</b>	<b>89-10</b>

Технолог общественного питания: В.Н. Жонина

