



Меню приготовления блюд
на "12" Марта 2025 год.

Вариантное меню

Возрастная категория :Старшие классы

Принем пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первый/Среда						
Завтрак 1 вариант								
	492	Плов из мяса птицы(филе)	180	17,10	21,40	28,40	377,00	
	8	Йогурт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00	
	285	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,01	15,31	62,00	
	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	
Итого за завтрак			550	25,77	25,34	84,10	664,10	89-10
Завтрак 2 вариант								
	103	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	8,5	7	6,1	122,00	
	174	Каша перловая рассыпчатая	180	4,50	3,90	31,00	180,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,00	
	3	Хлеб ржаной	30	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	3,00	0,40	22,00	95,00	
Итого за завтрак			550	19,30	11,70	87,50	525,00	
Завтрак 3 вариант								89-10
	213	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	3,26	280,00	
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,84	6,60	43,80	262,00	
	686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	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)	50	3,00	0,50	24,30	122,00	
Итого за завтрак			550	34,27	27,42	94,55	769,10	89-10

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

