

"Согласовано"
 Директор ФБУЗ "Центр
 гигиены и эпидемиологии"
 В.Г.Иванова



"Утверждено"
 Президентом Совета ПК "Молодежное"
 И.Б.Файзуллин

Меню приготовления блюд
 на "14" февраля 2025 год.

Вариативное меню

Возрастная категория :Старшие классы

Пример печи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Цена за порция
				Белки	Жиры	Углеводы		
Недели/день		Первая/Пятница						
Завтрак 1 вариант								
	527	"Ежики" мясные	100	10,68	9,97	5,33	154,00	
	297	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,80	4,80	36,30	215,00	
	648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
	1	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,40	0,33	13,89	68,10	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,00	0,30	16,50	71,00	
Итого за завтрак			550	21	15	92	584	89-10
Завтрак 2 вариант								
	4	Свежая отварная порционно	100	0,8	0,2	1,6	98	
	97	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17	330,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб ржанной	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	24	19	69	651	
Завтрак 3 вариант							89-10	
	80	Рыба тушеная с овощами 50/50	100	10,37	5,74	5,36	114,50	
	212	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,50	
	285	Чай с лимонком и сахаром	200	0,10	0,00	9,10	37,00	
	1	Хлеб ржанно-пшеничный	20	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	30	2,00	0,30	16,50	71,00	
Итого за завтрак			550	23,03	13,50	96,46	592,00	89-10

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

