



Меню приготовления блюда
на "17" Февраля 2025 год.

Вариативное меню

Возрастная категория: Старшие классы

| Проект пункт | № рецензу ры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена завтрака |
|--|--------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя/день Вторник/Понедельник | | | | | | | | |
| Завтрак 1 вариант | | | | | | | | |
| | 302 | Каша "Артек"молочная пшеница | 260 | 9,20 | 7,20 | 36,80 | 242,00 | |
| | 259 | Вик-белки | 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 ржано-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 | 106,20 | 685,60 | 89-10 |
| Завтрак 2 вариант | | | | | | | | |
| | 6 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,76 | 6,16 | 14,02 | 124 | |
| | 443 | Мясо птицы,припущенное в | 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 ржано-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: *Батсүрэн* В.Н.Жонши

