



Меню приготовления блюд  
на "06" ноября 2025 год.

Вариативное меню  
Возрастная категория: Старшие классы

| Прием пищи        | № рецептур | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Цена завтрака |
|-------------------|------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------|
|                   |            |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |               |
| Неделя/день       |            | Первая/Четверг                                     |           |                  |       |          |                         |               |
| Завтрак 1 вариант |            |                                                    |           |                  |       |          |                         |               |
|                   | ***        | Фрукты свежие                                      | 140       | 0,56             | 0,56  | 13,72    | 86                      |               |
|                   | 8          | Йогурт для детского питания                        | 100       | 3,20             | 3,20  | 4,50     | 62,00                   |               |
|                   | 311        | Каша молочная "Дружба" с маслом                    | 205       | 16,20            | 18,40 | 32,77    | 286,00                  |               |
|                   | 685        | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,01             | 0,00  | 9,90     | 40,00                   |               |
|                   | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 122,00                  |               |
| Итого за завтрак  |            |                                                    | 695       | 23               | 23    | 85       | 596                     | 89-10         |
| Завтрак 2 вариант |            |                                                    |           |                  |       |          |                         |               |
|                   | 21         | Салат витаминный                                   | 60        | 0,98             | 2,7   | 6,67     | 54,00                   |               |
|                   | 212        | Макаронные изделия отварные                        | 180       | 8,60             | 12,50 | 19,30    | 112,00                  |               |
|                   | 233        | Мясо птицы (филе), припущенное в томатном соусе    | 90        | 6,98             | 5,17  | 44,50    | 253,00                  |               |
|                   | 685        | Чай с лимоном и сахаром                            | 200       | 0,10             | 0,00  | 9,30     | 37,00                   |               |
|                   | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 122,00                  |               |
| Итого за завтрак  |            |                                                    | 580       | 19,66            | 20,87 | 104,07   | 578,00                  |               |
| Завтрак 3 вариант |            |                                                    |           |                  |       |          |                         | 89-10         |
|                   | 4          | Огурцы свежие порционно                            | 60        | 0,4              | 0,2   | 0,8      | 56,00                   |               |
|                   | 80,6       | Рыба, тушеная с овощами                            | 100       | 9,50             | 8,40  | 47,00    | 282,00                  |               |
|                   | 138        | Картофельное пюре                                  | 150       | 5,08             | 6,40  | 20,00    | 199,00                  |               |
|                   | 631        | Компот из свежих фруктов                           | 200       | 0,20             | 0,10  | 17,20    | 68,00                   |               |
|                   | 3          | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 50        | 3,00             | 0,50  | 24,30    | 122,00                  |               |
| Итого за завтрак  |            |                                                    | 560       | 18               | 16    | 109      | 727                     | 89-10         |

Технолог общественного питания: В.Н. Жовина

