



Меню приготовления блюд
на "15" Мая 2025 года.

Вариантное меню

Возрастная категория : Старшие классы

Прием пищи	№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Понедельник/Четверг						
Завтрак 1 вариант								
	***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	37	
	128	Котлеты куриные с соусом	100	11,12	13,60	9,00	203,00	
	212	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,50	
	685	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб ржаной	30	3,20	0,40	18,40	88,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,00	0,30	16,50	71,00	
Итого за завтрак			670	24	21	101	684	89-10
Завтрак 2 вариант								
	***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	37	
	80	Рыба(филе) тушеная с овощами 50/50	100	10,25	6,6	2,2	110,00	
	138	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20,00	199,00	
	285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	
	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	71,00	
Итого за завтрак			610	19,03	12,62	76,20	542,00	
Завтрак 3 вариант								89-10
	***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	37	
	98	Котлеты говяжьи с томатным соусом	100	10,07	13	10,37	199,00	
	221	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	185	8,10	4,80	33,00	202,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	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	
Итого за завтрак			655	24	19	101	664	89-10

Технолог общественного питания: В.Н.Жонгина

