



Меню приготовления блюд  
на "03" Декабря 2025 год.

Вариативное меню  
Возрастная категория :Старшие классы

| Прием<br>пищи     | №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Цена<br>завтрака |
|-------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------------|
|                   |                    |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                  |
| Неделя/день       |                    | Первая/Среда                                             |           |                  |       |          |                            |                  |
| Завтрак 1 вариант |                    |                                                          |           |                  |       |          |                            |                  |
|                   | 4                  | Овощи порционно                                          | 100       | 2,10             | 6,27  | 16,22    | 107,13                     |                  |
|                   | 131                | Плов из мяса птицы<br>( филе)                            | 180       | 11,50            | 16,25 | 41,27    | 353,00                     |                  |
|                   | 630                | Чай с молоком и сахаром                                  | 200       | 1,40             | 1,40  | 11,20    | 61,00                      |                  |
|                   | 3                  | Хлеб пшеничный,<br>обогащенный (для<br>детского питания) | 70        | 4,67             | 0,70  | 48,67    | 171,00                     |                  |
| Итого за завтрак  |                    |                                                          | 550       | 19,67            | 24,62 | 117,36   | 692,13                     | 89-10            |
| Завтрак 2 вариант |                    |                                                          |           |                  |       |          |                            |                  |
|                   | 95                 | Гуляш из говядины                                        | 90        | 16,07            | 16,19 | 3,69     | 226,00                     |                  |
|                   | 173                | Каша гречневая<br>рассыпчатая                            | 200       | 9,79             | 8,24  | 42,85    | 285,00                     |                  |
|                   | 648                | Кисель плодоваягодный                                    | 200       | 0,00             | 0,00  | 20,00    | 76,00                      |                  |
|                   | 3                  | Хлеб пшеничный,<br>обогащенный (для<br>детского питания) | 70        | 4,67             | 0,70  | 48,67    | 171,00                     |                  |
| Итого за завтрак  |                    |                                                          | 560       | 31,00            | 25,00 | 115,00   | 758,00                     |                  |
| Завтрак 3 вариант |                    |                                                          |           |                  |       |          |                            |                  |
|                   | 103                | Фрикадельки мясные с<br>соусом                           | 100       | 11,3             | 9,3   | 8,2      | 162,00                     | 89-10            |
|                   | 212                | Макаронные изделия<br>отварные                           | 180       | 6,84             | 6,60  | 43,80    | 262,00                     |                  |
|                   | 685                | Чай с сахаром                                            | 200       | 0,00             | 0,00  | 9,30     | 37,00                      |                  |
|                   | 3                  | Хлеб пшеничный,<br>обогащенный (для<br>детского питания) | 70        | 4,67             | 0,70  | 48,67    | 171,00                     |                  |
| Итого за завтрак  |                    |                                                          | 550       | 22,81            | 16,60 | 109,97   | 632,00                     |                  |
|                   |                    |                                                          |           |                  |       |          |                            | 89-10            |

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

