



Меню приготовления блюд
на "14" Октября 2025 год.

Варианты меню

Возрастная категория :Старшие классы

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первая/Вторник						
Завтрак 1 вариант								
	302	Каша молочная Геркулес	260	9,80	16,66	43,30	363,30	
	306/3	Яйцо отварное	40	6,86	6,21	0,38	84,78	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	4,00	0,60	29,20	146,00	
Итого за завтрак			560	20,00	23,50	83,00	634,00	89-10
Завтрак 2 вариант								
	78	Свекла отварная порционно	100	1,3	4,5	7,6	76,10	
	97	Жаркое по-домашнему с птицей	180	18,53	7,18	18,05	225,00	
	294	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,00	0,60	29,20	146,00	
Итого за завтрак			550	24,00	12,00	86,00	568,00	
Завтрак 3 вариант								89-10
	98	Котлеты из говядины с соусом	100	12,36	10,98	10,5	192	
	297	Рис отварной	180	4,32	7,2	44,16	263,00	
	685	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,00	0,60	29,20	146,00	
Итого за завтрак			550	22,00	20,00	95,00	662,00	
								89-10

Технолог общественного питания:  В.Н.Жонина

