



Меню приготовления блюд
на "23" Декабря 2025 год.

Вариантное меню
Возрастная категория: Старшие классы.

Возрастная категория : Старшие классы,								
Прием пищи	№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Вторник/Вторник						
Завтрак 1 вариант								
	78	Свежая отварная	100	1,30	4,50	7,60	76,00	
	97	Жаркое по-домашнему с	180	17,50	15,80	14,58	232,00	
	693	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	28	25	83	586	89-10
Завтрак 2 вариант								
	95	Гуляш из мяса птицы	100	15,14	11,8	2,74	79	
	173	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,79	8,24	42,85	286,00	
	631	Компот из свежих	200	0,20	0,10	17,20	68,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	30	21	111	604	89-10
Завтрак 3 вариант								
	443	Плов из мяса птицы	230	26,1	25,3	38,6	490,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40,00	
	269	Плюшка новомосковская	50	3,90	4,20	26,15	159,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	35	30	123	860	89-10

Технолог общественного питания: В.Н.Жонина

