



"Утверждено"
Президентом Совета ПК "Медицина"
И.Г.Айбуллин

Меню приготовления блюд
на "25" Декабря 2025 год.



Возрастная категория СВО: QВ3 с 12 до 18 лет

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Вторая/ Четверг					
Завтрак							
	4	Овощи порционно	60	0,72	0,12	2,28	15,00
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	253,00
	233	Мясо птицы(филе), припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	3,26	280,00
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	2,00	0,30	14,60	73,00
Итого за завтрак			570	31,83	25,58	74,54	661,00
Обед							
	53	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	5,25	7,53	9,29	176,00
	103	Фрикадельки мясные с соусом	100	10,57	13,10	7,80	193,00
	511	Рис припущенный	180	4,14	6,48	41,90	243,00
	631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	17,20	68,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	4,00	0,60	29,20	146,00
Итого за обед			800	24,16	27,81	105,39	826
Итого стоимость рациона				189-20			

Технолог общественного питания: *В.Н.Жошпа*

