



Меню приготовления блюд
на "21" Января 2026 год.

Вариативное меню

Возрастная категория: Старшие классы

Образная категория: Старшие классы								
Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена завтрака
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Вторая/Среда						
Завтрак 1 вариант								
	106	Тефтели из говядины с рисом	100	8,76	12,21	8,85	181,00	
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,84	6,60	43,80	262,00	
	648	Кисель плодоягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	20	20	121	690	89-10
Завтрак 2 вариант								
	ТТК2	Котлеты рыбные с соусом	100	8,45	9,33	12,68	169	
	138	Картофельное пюре	180	3,08	4,92	20	166,00	
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,90	40,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	16	15	91	579	89-10
Завтрак 3 вариант								
	4	Овощи порционно	100	0,4	0,2	0,8	56,00	
	97	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17,01	301,00	
	287	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,80	18,50	109,00	
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	70	4,67	0,70	48,67	171,00	
Итого за завтрак			550	26	22	85	637	89-10
Технолог общественного питания								

Технолог общественного питания: *В.Н. Жонина* В.Н. Жонина

