

Согласовано:



Директор образовательного учреждения

В.А. Волков

Утверждаю:



Директор ООО «ВОСХОД»

Бубнова В.С.

ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся

Начальных классов с 09.01.2024 год

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшеничная	230		391,65	13,47	13,1	42,08
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	50		155,85	5,25	6,65	32,2
			495	71-82	587,5	19,25	19,75	83,75

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Биточки куриные (окорочка) с соусом (40/50) с макаронами отварными (150)	240		405,38	14,62	15,87	50,17
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	40		124,68	4,20	5,32	25,76
			495	71-82	570,06	19,35	21,19	85,4

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша рисовая молочная	230		354,88	7,12	7,14	40,01
	175	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Печенье 1 шт.	19,2		99,61	5,72	8,27	15,4
		Хлеб пшеничный	30		93,51	5,93	3,99	19,32
			494,2	71-82	588	19,32	19,4	84,2

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	234/312	Котлета рыбная с соусом (40/50) с картофелевым пюре (150)	240		425,62	14,67	14,48	49,27
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	40		124,68	4,20	5,32	25,76
			495	71-82	590,3	19,4	19,8	84,5

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	252/309	Колбаса отварная «Докторская» с соусом (35/50) с макаронами отварными (150)	235		405,33	13,97	13,81	44,86
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	45		140,27	4,73	5,99	29,37
			495	71-82	585,6	19,23	19,8	83,7

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	175	Каша молочная «Дружба»	230		391,5	13,47	13,13	42,63
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	50		155,75	5,25	6,65	32,2
			495	71-82	587,25	19,25	19,78	84,3

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	279/302	Тефтели куриные (окорочка) с соусом (40/50) с гречей отварной (150)	240		407,03	13,97	13,88	44,94
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	45		140,27	4,73	5,99	29,37
			500	71-82	587,3	19,23	19,87	83,8

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	204	Макаронные изделия с тертым сыром (200/15)	215		407,1	16,3	16,17	62,7
	175	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Бутерброд с конфитюром	20/30		141,3	2,47	0,63	11,93
			480	71-82	588,4	19,3	19,8	84,1

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Котлета куриная (окорочка) с соусом (40/50) с макаронами отварными (150)	240		407,23	13,99	13,76	44,91
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	45		140,27	4,73	5,99	29,37
			500	71-82	587,5	19,25	19,75	83,75

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша молочная рисовая	230		354,88	7,12	7,14	40,01
	375.	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Печенье 1 шт.	19,2		99,61	5,72	8,27	15,4
		Хлеб пшеничный	30		93,51	5,93	3,99	19,32
			494,2	71-82	588	19,32	19,4	84,2