

ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся с ТЖС с 09.01.2025 года

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшенная	235		330	8,7	10,12	34,5
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	25		77,93	2,63	3,33	16,1
			475	71-82	447,93	11,86	13,45	60,07

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/ 309	Колбаса отварная с соусом (30/55) с макаронами отварными (150)	235		329,15	9,32	10,46	33,21
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	25		77,93	2,63	3,33	16,1
			475	71-82	447,08	12,48	13,79	58,78

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша рисовая молочная	235		322	11,5	11,6	35,8
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	25		77,93	2,63	3,33	16,1
			475	71-82	439,93	14,66	14,93	61,37

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	45/312	Салат из свежей капусты (60) с картофельным пюре с соусом (50/150)	60/50/150		409,1	12,74	14,38	52,53
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	20		62,3	2,10	2,66	12,88
			495	71-82	511,4	15,37	17,04	74,88

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Каша манная молочная	235		322,35	11,52	10,85	35,43
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	25		77-93	2,63	3,33	16,1
			475	71-82	440,28	14,68	14,18	61

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	175	Каша молочная «Дружба»	235		329,15	9,97	10,85	34,53
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	25		77,93	2,63	3,33	16,1
			475	71-82	447,08	13,13	14,18	60,1

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	279/302	Тефтели куриные с соусом (30/55) с гречей отварной (150)	235		304,15	12,37	11,35	45,38
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	25		77,93	2,63	3,33	16,1
			475	71-82	422,08	15,53	14,68	70,95

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	204	Макаронные изделия с тертым сыром (220/10)	230		345,7	12,9	16,97	54,9
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Печенье 1-2 шт.	55		134,3	2,57	1,57	10,93
			500	71-82	520	16,0	18,54	75,3

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Котлета куриная с соусом (30/50) с макаронами отварными (150)	230		308,96	11,09	11,26	33,51
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	25		77,93	2,63	3,33	16,1
			470	71-82	426,89	14,25	14,59	59,08

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша молочная рисовая	235		322	11,5	11,6	35,8
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	25		77,93	2,63	3,33	16,1
			475	71-82	439,93	14,66	14,93	61,37