

ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся начальных классов, ОБЗ (1-4 кл.), ОБЗ (5-11кл.), СВО (1-4 кл.), СВО (5-11кл.) 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	50		155,85	5,25	6,65	32,2
			500	73-51	525,85	14,48	16,77	76,17

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	50		155,85	5,25	6,65	32,2
			500	73-51	525,0	15,1	17,11	74,88

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	50		155,85	5,25	6,65	32,2
			500	73-51	517,85	17,28	18,25	77,47

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	25		77,9	2,63	3,32	16,1
			500	73-51	527	15,9	17,7	78,1

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	50		155,85	5,25	6,65	32,2
			500	73-51	518,2	17,3	17,5	77,1

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	50		155,85	5,25	6,65	32,2
			500	73-51	525	15,75	17,5	76,2

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	50		155,85	5,25	6,65	32,2
			500	73-51	500	18,15	18	87,05

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	73-51	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	55		171,44	5,78	7,14	35,42
			500	73-51	520,4	17,4	18,4	78,4

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	50		155,85	5,25	6,65	32,2
			500	73-51	517,85	17,28	18,25	77,47