

ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся начальных классов

с 02.09.2024 год

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшенная	200		220,98	7,30	4,30	38,27
	14	Масло сливочное	10		69,72	0,10	7,20	0,13
		Бутерброд с сыром	30/45		231	9,24	11,69	22,25
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
			500	106-28	561,7	17,17	23,19	70,12

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Биточки куриные с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	250		237,2	15,20	13,6	13,5
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
		Хлеб пшеничный	20		62,34	2,10	2,66	12,88
		Печенье 2 шт.	38,4		417	7,5	11,8	50,8
			523,4	106-28	756,54	25,33	28,06	86,65

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша рисовая молочная	200		274	9,79	9,87	30,46
	14	Масло сливочное	10		69,72	0,10	7,20	0,13
		Сосиска отварная	35		96,95	7,38	8,85	-
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47

	Хлеб пшеничный	40		92,4	4,20	5,32	25,76
		500	106-28	573,07	22	31,24	65,82

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	45	Салат из свежей капусты	60		56,4	7,98	3,64	5,11
	312	Жаркое из кури	200		348	14,35	13,4	17,4
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
		Хлеб пшеничный	25		77,9	2,63	3,32	16,1
			500	106-28	522,3	25,49	20,36	48,08

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	252/309	Колбаса отварная с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	100/150		421,9	14	26,4	61,5
	342	Компот из яблок	200/20		97,6	0,16	0,16	23,08
		Хлеб пшеничный	30		93,48	3,2	3,98	19,3
			500	106-28	612,98	17,36	30,54	103,88

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	175	Каша молочная «Дружба»	200		280,1	8,5	9,23	29,4
	14	Масло сливочное	10		69,72	0,10	7,20	0,13
		Яйцо вареное 1 шт.	40		63	5,08	4,6	0,28
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47

	Хлеб пшеничный	35		109,0	3,68	4,65	22,8
		500	106-28	561,82	17,89	25,68	62,08

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	279/302	Тефтели куриные с соусом (60/50) с гречей отварной (150)	110/150		402	11,3	12,26	39
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	25		77,9	2,63	3,32	16,1
			500	106-28	519,9	14,46	15,58	64,57

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	204	Макаронные изделия с тертым сыром (200/30)	230		338,3	12,6	16,6	53,7
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
		Бутерброд с конфитюром	20/35		155,43	2,72	0,69	13,12
			500	106-28	533,73	15,85	17,29	76,29

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Котлета куриная с соусом (50/50) с макаронами отварными	100/150		424,2	14,6	14,3	46,7