

ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся ТЖС и ОВЗ

с 02.09.2024 год

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшеничная	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	71-82	525,85	14,48	16,77	76,17

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Биточки куриные с соусом (30/55) с макаронами отварными (150)	235		341,74	12,14	12,26	37,09
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
		Хлеб пшеничный	50		155,85	5,25	6,65	32,2
			500	71-82	537,59	17,92	18,91	78,76

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	71-82	517,85	17,28	18,25	77,47

прием пищи													
	279/302	Тефтели куриные с соусом (30/55) с гречей отварной (150)	235					336,31	10,24	11,09			35,28
	375	Чай с сахаром	200/15				40		0,53	-			9,47
		Хлеб пшеничный	50				155,85		5,25	6,65			32,2
			500	71-82			532,16		16,02	17,74			76,95

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
		Бутерброд с конфитюром	20/35		141,3	2,47	0,63	11,93
			500	71-82	527	15,9	17,6	76,3

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Котлета куриная 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	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	71-82	517,85	17,28	18,25	77,47