

ООО «ВОСХОД» Примерное меню обедов ТЖС и ОВЗ с 02.09.2024 г.

| Прием пищи | № рец | Блюдо                             | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Обед       | 88    | Щи из свежей капусты с картофелем | 250      |       | 284          | 6,8   | 6,98 | 25,13    |
|            | 309   | Макароны, запеченные с овощами    | 150/35   |       | 236,79       | 10,05 | 8,17 | 57,03    |
|            | 375   | Чай с сахаром                     | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            |       | Хлеб ржаной                       | 50       |       | 155,85       | 5,25  | 0,65 | 32,2     |
|            |       |                                   | 700      | 71-82 | 716,64       | 22,63 | 15,8 | 123,83   |

| Прием пищи | № рец  | Блюдо                                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 111    | Суп вермишелевый                          | 250      |       | 283,1        | 10,3  | 5,2   | 40,5     |
|            | 45/312 | Салат из свежей капусты с картофелем пюре | 190      |       | 221          | 4,9   | 11,4  | 21,08    |
|            | 375    | Чай с сахаром                             | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            |        | Хлеб ржаной                               | 45       |       | 140,26       | 4,72  | 0,58  | 28,98    |
|            |        |   | 700      | 71-82 | 684,36       | 20,45 | 17,18 | 100,3    |

| Прием пищи | № рец | Блюдо                               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------|-------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 82    | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250      |       | 251,4        | 3,54  | 5,9   | 13,75    |
|            | 206   | Макароны запеченные с яйцом         | 185      |       | 239,25       | 6,89  | 17,5  | 33,6     |
|            | 375   | Чай с сахаром                       | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            |       | Хлеб ржаной                         | 1/50     |       | 155,85       | 5,25  | 0,65  | 32,2     |
|            |       |                                     | 700      | 71-82 | 686,5        | 16,21 | 24,05 | 89,02    |



| Прием пищи | № рец   | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 102     | Суп картофельный с горохом                              | 250      |       | 246,43       | 4,90  | 5,33  | 19,23    |
|            | 268/304 | Котлета куриная с соусом (30/55) с рисом отварным (100) | 185      |       | 244,85       | 10,7  | 11,53 | 25,48    |
|            | 375     | Чай с сахаром   | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            |         | Хлеб ржаной   | 50       |       | 155,85       | 5,25  | 0,65  | 32,2     |
|            |         |   | 700      | 71-82 | 687,13       | 21,38 | 17,51 | 86,38    |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 101     | Суп рисовый с картофелем                                 | 250      |       | 284          | 10,55 | 5,26  | 41,15    |
|            | 279/302 | Тефтели куриные с соусом (30/55) с гречей отварной (100) | 185      |       | 255,7        | 10,94 | 8,16  | 34,61    |
|            | 375     | Чай с сахаром  | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            |         | Хлеб ржаной  | 50       |       | 155,85       | 5,25  | 0,65  | 32,2     |
|            |         |  | 700      | 71-82 | 735,55       | 27,27 | 14,07 | 117,43   |

| Прием пищи | № рец | Блюдо                             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|-----------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Обед       | 88    | Щи из свежей капусты с картофелем | 250      |      | 284          | 6,8   | 6,98 | 25,13    |
|            | 309   | Макаронные, запеченные с овощами  | 150/35   |      | 236,79       | 10,05 | 8,17 | 57,03    |
|            | 375   | Чай с сахаром                     | 200/15   |      | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            |       | Хлеб ржаной                       | 50       |      | 155,85       | 5,25  | 0,65 | 32,2     |



|  |  |  |     |       |        |       |      |        |
|--|--|--|-----|-------|--------|-------|------|--------|
|  |  |  | 700 | 71-82 | 716,64 | 22,63 | 15,8 | 123,83 |
|--|--|--|-----|-------|--------|-------|------|--------|

| Прием пищи | № рец  | Блюдо                                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 111    | Суп вермишелевый                            | 250      |       | 283,1        | 10,3  | 5,2   | 40,5     |
|            | 45/312 | Салат из свежей капусты с картофельным пюре | 190      |       | 221          | 4,9   | 11,4  | 21,08    |
|            | 375    | Чай с сахаром                               | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            |        | Хлеб ржаной                                 | 45       |       | 140,26       | 4,72  | 0,58  | 28,98    |
|            |        |   | 700      | 71-82 | 684,36       | 20,45 | 17,18 | 100,3    |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 82      | Борщ из свежей капусты с картофелем                    | 250      |       | 251,4        | 3,54  | 5,9   | 13,75    |
|            | 243/304 | Сосиска отварная с соусом с рисом отварным (35/50/100) | 185      |       | 239,25       | 6,89  | 17,5  | 33,6     |
|            | 375     | Чай с сахаром  | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            |         | Хлеб ржаной  | 1/50     |       | 155,85       | 5,25  | 0,65  | 32,2     |
|            |         |  | 700      | 71-82 | 686,5        | 16,21 | 24,05 | 89,02    |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо  | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 102     | Суп картофельный с горохом                               | 250      |      | 246,43       | 4,90  | 5,33  | 19,23    |
|            | 268/302 | Биточки куриные с соусом (30/55) с гречей отварной (100) | 185      |      | 244,85       | 10,7  | 11,53 | 25,48    |
|            | 375     | Чай с сахаром  | 200/15   |      | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            |         | Хлеб ржаной  | 50       |      | 155,85       | 5,25  | 0,65  | 32,2     |



|  |  |     |       |        |       |       |       |
|--|--|-----|-------|--------|-------|-------|-------|
|  |  | 700 | 71-82 | 687,13 | 21,38 | 17,51 | 86,38 |
|--|--|-----|-------|--------|-------|-------|-------|

| Прием пищи | № рец   | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 101     | Суп рисовый с картофелем                                      | 250      |       | 284          | 10,55 | 5,26  | 41,15    |
|            | 279/309 | Тефтели куриные с соусом (30/55) с макаронами отварными (100) | 185      |       | 255,7        | 10,94 | 8,16  | 34,61    |
|            | 375     | Чай с сахаром   | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            |         | Хлеб ржаной   | 50       |       | 155,85       | 5,25  | 0,65  | 32,2     |
|            |         |   | 700      | 71-82 | 735,55       | 27,27 | 14,07 | 117,43   |