

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Е. И. Мухоморова

Директор ООО «ВОСХОД»

В. С. Бубнова

Утверждаю:



ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся

начальных классов и ТЖС с 1 сентября 2022 года.

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10		290,7	7,40	11,50	38,4
	гор.напиток	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб		Бутерброд с конфитюром	20/20		59,2	1,19	0,8	11,8
	ИТОГО				67-41				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	Биточки куриные с соусом	50/50		237,20	15,2	13,6	13,5
		302	Греча отварная	100		231,86	8,90	4,10	39,84
	гор.напиток	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО					67-41			

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка творожно-рисовая с молоком сгущённым	130/10		327	13,0	13,4	33,9
	гор.напиток	175	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб		Печенье	38,4		104,6	0,5	0,7	1,4
	ИТОГО				67-41				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	234	Котлета рыбная с соусом	50/50		224,1	13,3	11,8	9,3
		312	Картофельное пюре	100		73,1	2,05	1,55	12,8
	гор.напиток	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				67-41				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	252	Колбаса отварная с соусом	50/50		161	11,7	7,88	12,57
		309	Макаронны отварные	150		201,9	5,10	7,50	28,50
	гор.напиток	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				67-41				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	175	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200/10		253,12	11,8	11,8	33,23
		375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	гор.напиток		Печенье	38,4		104,6	0,5	0,7	1,4
	хлеб								
	ИТОГО				67-41				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	279	Тефтели куриные с соусом	60/50		139,2	6,93	7,47	11,07
		302	Греча отварная	100		231,86	5,92	4,1	39,84
	гор.напиток	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				67-41				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо		Макаронные изделия с тертым сыром	180		273,56	13,74	9,40	28,50
	гор.напиток	175	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб		Печенье	19,2		52,3	0,25	0,35	0,7
	ИТОГО				67-41				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	268	Котлета куриная с соусом	50/50		118,59	7,6	6,8	6,75
	гор.напиток	304	Рис отварной	150		210,11	2,68	5,42	36,67
	хлеб		Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
			Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				67-41				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	175	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200/10		253,12	11,8	11,8	33,23
	гор.напиток	349	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб		Печенье	38,4		104,6	0,5	0,7	1,4
	ИТОГО				67-41				