

Согласовано:



Директор общеобразовательного учреждения

В. В. Давыдова & Ч.

Утверждаю:



Директор ООО «ВОСХОД»

В. С. Бубнова
Бубнова В.С.

ООО «ВОСХОД» Примерное меню обедов для обучающихся

ТЖС с 1 сентября 2022 года.

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200		84,48	1,80	4,98	8,13
	блюдо	204	Макароны с сыром	100/10		165	8,36	5,72	17,38
	блюдо								
	гарнир								
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
			Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				40-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	111	Суп вермишелевый	200		141,6	3,65	3,15	24,65
	блюдо	291	Рис с овощами	150		242	3,87	5,47	27,4
	блюдо								
	гарнир								
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
			Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				40-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200		98,4	1,83	4,90	1,75
	блюдо								
	2	312	Картофельное пюре с соленым огурцом	100/30		92	4,03	2,8	19,4
	блюдо								
	гарнир								
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
			Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				40-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1	101	Суп рисовый	200		42,9	1,0	1,5	6,07
	блюдо								
	2	143	Жаркое с овощами	150		83	1,76	5,32	7,54
	блюдо								
	гарнир								
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
			Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				40-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1	102	Суп картофельный с горохом	200		144,43	4,9	5,33	19,23
	блюдо								
	2	252	Колбаса отварная	30		60,3	4,0	3,1	4,68
	блюдо								
	гарнир								
	сладкое	304	Рис отварной	100		140	2,45	3,6	2,93
			Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
			Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				40-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200		84,48	1,80	4,98	8,13
	2	206	Макароны, запеченные с яйцом	135		224	6,76	11,43	21,61
	блюдо								
	гарнир								
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
			Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				40-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1	111	Суп вермишелевый	200		141,6	3,65	3,15	24,65
	2	312	Картофельное пюре	100		73,1	2,05	1,55	12,8
	блюдо								
	гарнир	45	Салат из свежей капусты	50		47,07	0,67	3,04	4,26
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
			Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				40-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200		98,4	1,83	4,9	11,75
	2		Рис с овощами	150		242	3,87	5,47	27,4
	блюдо								
	гарнир								
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
			Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	ИТОГО				40-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200		144,43	4,9	5,33	19,23
	2 блюдо	204	Макароны с сыром	100/10		165	8,36	5,72	17,38
	гарнир								
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	ИТОГО						62,34	2,10	0,26
					40-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	101	Суп рисовый	200		42,9	1,0	1,5	6,07
	2 блюдо	279	Тефтели с соусом	30/25		69,6	3,46	3,74	5,54
	гарнир	302	Греча отварная	100		231,86	8,90	4,10	39,84
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	ИТОГО						62,34	2,10	0,26
					40-00				