Согласовано:
Директор общеобразовательного учреждения

Воробьева Е.Ж.

Утверждаю:
Директор ООО «ВОСХОД»

Бубнова В.С.

ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся начальных классов

с 01.11.2026 год

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшенная	150		165,74	5,48	3,23	28,7
	14	Масло сливочное	10		109,72	0,1	7,2	0,13
	243	Сосиска отварная	40		73,89	1,49	1,12	-
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
	б/н	Хлеб пшеничный	20		46,76	1,58	0,2	9,66
	338	Фрукт (яблоко)	100		192	0,4	-	11,3
			535	**157-58**	**628,11**	**9,58**	**11,75**	**59,26**

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/ 309	Биточки куриные с соусом (50/65) с макаронами отварными (150)	115/150		366,2	15,20	13,6	42,94
	389	Сок 1 л.	200		84,8	1,0	-	25,4
	б/н	Хлеб пшеничный	35		109,10	4,46	4,65	22,09
			500	**157-58**	**560,1**	**20,66**	**18,25**	**90,43**

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша рисовая молочная	200		301,45	10,77	10,86	33,51
	14	Масло сливочное	10		109,72	0,1	7,2	0,13
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	3	Бутерброд с сыром	20/30		197,06	9,73	11,21	35,76
	б/н	Кондитерское изделие (Чоко Пай) 1 шт.	30		55,2	5,61	1,17	19,17
			505	**157-58**	**703,43**	**26,74**	**30,44**	**98,04**

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/302	Котлета куриная с соусом (50/30) с гречей отварной (150)	230		369,06	15,52	15,46	41,19
	342	Компот из яблок	200/15		114,6	0,16	-	27,88
	б/н	Хлеб пшеничный	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	б/н	Кондитерское изделие (Вафли) 2 шт.	40		120,79	10,88	9,52	13,35
			500	**157-58**	**666,79**	**28,66**	**25,24**	**95,3**

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	252/309	Колбаса отварная с соусом (50/65) с макаронами отварными (150)	115/150		421,9	14	26,4	61,5
	389	Сок 0,2 л. 1 шт.	200		84,8	1,0	-	25,4
	б/н	Хлеб пшеничный	35		109,10	4,46	4,65	22,09
				157-58	**615,8**	**19,46**	**31,05**	**108,99**

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	175	Каша молочная «Дружба»	150		210,07	6,37	6,92	22,05
	14	Масло сливочное	10		109,72	0,1	7,2	0,13
	б/н	Яйцо вареное 1 шт.	40		63	5,08	4,6	0,28
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
	б/н	Хлеб пшеничный	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	б/н	Кондитерское изделие (Вафли) 2 шт.	40		120,79	10,88	9,52	13,35
			500	**157-58**	**605,92**	**25,06**	**28,5**	**58,16**

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
	342	Компот из яблок	200/15		114,6	0,16	-	27,88
	б/н	Хлеб пшеничный	30		93,51	3,15	3,99	19,32
	б/н	Кондитерское изделие (Чоко Пай) 1 шт.	30		55,2	5,61	1,17	19,17
			525	**157-58**	**665,31**	**20,22**	**17,42**	**105,37**

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	204	Макаронные изделия с тертым сыром (150/20)	180		273,55	13,73	9,4	28,49
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
	б/н	Бутерброд с повидлом	20/30		136,51	5,72	2,86	22,11
	338	Фрукт (яблоко и др.)	100		192	0,4	-	11,3
			535	**157-58**	**642,06**	**20,38**	**12,26**	**71,37**

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	268/309	Котлета куриная с соусом (50/30) с макаронами отварными (150)	80/150		432,69	19,56	19,77	42,34
	349	Компот из изюма	200/15		114,8	0,35	0,08	29,85
	б/н	Хлеб пшеничный	20		109,1	4,46	4,65	22,09
	б/н	Бутерброд с сыром	20/30		157	5,8	8,3	14,83
			515	**157-58**	**813,59**	**30,17**	**32,8**	**109,11**

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	243/312	Сосиска отварная с соусом с картофельным пюре	40/60/150		294,59	10,52	10,61	32,74
	389	Сок 1 л.	200		84,8	1,0	-	25,4
	б/н	Хлеб пшеничный	35		109,1	4,46	4,65	22,09
	б/н	Кондитерское изделие (вафли) 1 шт.	20		60,39	5,44	4,76	6,67
			500	**157-58**	**548,88**	**21,42**	**20,02**	**86,9**