

Согласовано:

Утверждаю:

Директор общеобразовательного учреждения

Директор ООО «ВОСХОД»

Курочкина О.А.

Бубнова В.С.



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 пшенная 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 | 401 | Оладьи с молоком ступённым | 150/10 | | 478 | 12,96 | 12,48 | 72,58 |
| | 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 | | 252 | Колбаса отварная с соусом | 50/50 | | 161 | 11,7 | 7,88 | 12,57 |
| | | 309 | Макаронные 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 |
| | гор.напиток | 375 | 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 | 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 | | | | |