

Согласовано:

Директор общеобразовательного учреждения



Утверждаю:

Директор ООО «ВОСХОД»



Бубнова В.С.

### ООО «ВОСХОД» Примерное меню платных обедов

с 1 сентября 2022 года.

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200		84,48	1,80	4,98	8,13
	2 блюдо	279	Тефтели куриные с соусом	30/25		69,6	3,46	3,74	5,53
	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
	хлеб. бел.		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
хлеб. черн.									
ИТОГО					60-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	111	Суп картофельный с макаронами	200		283,10	7,3	6,3	49,3
	2 блюдо	243	Сосиска отварная	50		160	5	15	0,25
	гарнир	309	Макароны отварные	100		134,6	3,4	5,0	19
	сладкое	342	Компот из яблок	200		97,6	0,16	-	23,88
	хлеб. бел.		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
хлеб. черн.									
ИТОГО					60-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200		98,4	1,83	4,90	1,75
	2 блюдо	268	Биточки куриные	40		118,6	7,6	6,8	6,75
	гарнир	304	Рис отварной	100		140	2,45	3,6	2,93
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб. бел		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	хлеб. черн.								
ИТОГО					60-00				

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	Макаронны с сыром	150		225	11,4	7,8	23,7
	гарнир								
	сладкое	360	Компот из изюма	200		156	2,6	0,1	41,1
	хлеб. бел		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	хлеб. черн.								
ИТОГО					60-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом	200		85,7	1,97	2,71	12,11
	2 блюдо	234	Котлета рыбная	30		67,2	4,0	2,79	3,50
	гарнир	312	Картофельное пюре	100		73,1	2,05	1,55	12,8
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб. бел		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	хлеб. черн.								
ИТОГО					60-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200		84,48	1,80	4,98	8,13
	2 блюдо	239	Тефтели куриные с соусом	30/25		58,68	3,67	2,58	5,19
	гарнир	304	Рис отварной	100		140	2,45	3,6	2,93
	сладкое	348	Компот из изюма	200		122	0,37	0,08	29,85
	хлеб. бел		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	хлеб. черн.								
	ИТОГО				60-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	111	Суп картофельный с вермишелью	200		283,10	7,3	6,3	49,3
	2 блюдо	291	Плов из кури	145		227	12,67	17,8	27,34
	гарнир								
	сладкое	349	Напиток из апельсинов	200		196,38	1,16	0,30	47,26
	хлеб. бел		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	хлеб. черн.								
	ИТОГО				60-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200		98,4	1,83	4,9	11,75
	2 блюдо	259	Жаркое с курой	150		210	22,8	20,6	66,94
	гарнир								
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб. бел		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	хлеб. черн.								
	ИТОГО				60-00				

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	268	Биточки	50		118,6	7,6	6,8	6,75
	гарнир	309	Макаронны отварные	100		135	3,4	5	19
	сладкое	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	хлеб. бел		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	хлеб. черн.								
ИТОГО					60-00				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом	200		85,75	1,97	2,71	12,11
	2 блюдо	252	Колбаса отварная	40		60,3	4,0	3,1	4,68
	гарнир	309	Макаронны отварные	100		135	3,4	5	19
	сладкое	348	Компот из изюма	200		122	0,37	0,08	29,85
	хлеб. бел		Хлеб	20		62,34	2,10	0,26	12,88
	хлеб. черн.								
ИТОГО					60-00				