

ООО «ВОСХОД» Примерное меню обедов ТЖС с 12.01.2026 г.

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250		284	6,8	6,98	25,13
	309	Макароны, запеченные с овощами	150/35		236,79	10,05	8,17	57,03
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	б/н	Хлеб ржаной	50		155,85	5,25	0,65	32,2
			700	73-51	716,64	22,63	15,8	123,83

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	111	Суп вермишелевый	250		283,1	10,3	5,2	40,5
	45/312	Салат из свежей капусты с картофельным пюре (40/150)	190		221	4,9	11,4	21,08
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	б/н	Хлеб ржаной	45		140,26	4,72	0,58	28,98
			700	73-51	684,36	20,45	17,18	100,3

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250		251,4	3,54	5,9	13,75
	204	Макароны с сыром (170/15)	185		252,75	13,68	15,85	65,38
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	б/н	Хлеб ржаной	1/50		155,85	5,25	0,65	32,2
			700	73-51	710	23,0	22,4	120,8

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	102	Суп картофельный с горохом	250		246,43	4,90	5,33	19,23
	268/304	Колбаса отварная с соусом (30/55) с рисом отварным (100)	185		252,75	13,08	15,45	58,35
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	б/н	Хлеб ржаной	50		155,85	5,25	0,65	32,2
			700	73-51	695,03	141,48	21,43	119,25

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	101	Суп рисовый с картофелем	250		284	10,55	5,26	41,15
	279/302	Тефтели куриные с соусом (30/55) с гречей отварной (100)	185		255,7	10,94	8,16	34,61
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	б/н	Хлеб ржаной	50		155,85	5,25	0,65	32,2
			700	73-51	735,55	27,27	14,07	117,43

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250		284	6,8	6,98	25,13
	309	Макароны, запеченные с овощами	150/35		236,79	10,05	8,17	57,03
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	б/н	Хлеб ржаной	50		155,85	5,25	0,65	32,2
			700	73-51	716,64	22,63	15,8	123,83

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	111	Суп вермишелевый	250		283,1	10,3	5,2	40,5
	45/312	Салат из свежей капусты с картофельным пюре (40/150)	190		221	4,9	11,4	21,08
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	б/н	Хлеб ржаной	45		140,26	4,72	0,58	28,98
			700	73-51	684,36	20,45	17,18	100,3

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250		251,4	3,54	5,9	13,75
	243/304	Биточки куриные с соусом с рисом отварным (30/55/100)	185		329,76	14,61	71,8	35,2
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	б/н	Хлеб ржаной	1/50		155,85	5,25	0,65	32,2
			700	73-51	777,01	23,93	78,35	90,62

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	102	Суп картофельный с горохом	250		246,43	4,90	5,33	19,23
	268/302	Колбаса отварная с соусом (30/55) с гречкой отварной (100)	185		315,5	17,63	10,61	39,13
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	б/н	Хлеб ржаной	50		155,85	5,25	0,65	32,2
			700	73-51	757,78	28,31	16,59	100,03

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	101	Суп рисовый с картофелем	250		284	10,55	5,26	41,15
	279/309	Тефтели куриные с соусом (30/55) с макаронами отварными (100)	185		255,7	10,94	8,16	34,61
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	б/н	Хлеб ржаной	50		155,85	5,25	0,65	32,2
			700	73-51	735,55	27,27	14,07	117,43