

ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся начальных классов, ОБЗ (1-4 кл.), ОБЗ (5-11кл.), СВО (1-4 кл.), СВО (5-11кл.) с 12.01.2026 года

| Прием пищи | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|-------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | 182 | Каша молочная пшеничная | 235 | | 330 | 8,7 | 10,12 | 34,5 |
| | 375 | Чай с сахаром | 200/15 | | 40 | 0,53 | - | 9,47 |
| | б/н | Хлеб пшеничный | 50 | | 155,85 | 5,25 | 6,65 | 32,2 |
| | | | 500 | 82-39 | 525,85 | 14,48 | 16,77 | 76,17 |

| Прием пищи | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|----------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | 268/309 | Колбаса отварная с соусом (35/55) с макаронами отварными (150) | 90/150 | | 329,15 | 9,32 | 10,46 | 33,21 |
| | 375 | Чай с сахаром | 200/15 | | 40 | 0,53 | - | 9,47 |
| | б/н | Хлеб пшеничный | 45 | | 155,85 | 5,25 | 6,65 | 32,2 |
| | | | 500 | 82-39 | 525,0 | 15,1 | 17,11 | 74,88 |

| Прием пищи | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|-----------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | 182 | Каша рисовая молочная | 235 | | 322 | 11,5 | 11,6 | 35,8 |
| | 375 | Чай с сахаром | 200/15 | | 40 | 0,53 | - | 9,47 |
| | б/н | Хлеб пшеничный | 50 | | 155,85 | 5,25 | 6,65 | 32,2 |
| | | | 500 | 82-39 | 517,85 | 17,28 | 18,25 | 77,47 |

| Прием пищи | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------------------------------------------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | 45/312 | Салат из свежей капусты (60) с картофельным пюре с соусом (50/150) | 60/50/150 | | 409,1 | 12,74 | 14,38 | 52,53 |
| | 375 | Чай с сахаром | 200/15 | | 40 | 0,53 | - | 9,47 |
| | б/н | Хлеб пшеничный | 25 | | 77,9 | 2,63 | 3,32 | 16,1 |
| | | | 500 | 82-39 | 527 | 15,9 | 17,7 | 78,1 |

| Прием пищи | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | 175 | Каша «Дружба» молочная | 235 | | 329,15 | 9,97 | 10,85 | 34,53 |
| | 375 | Чай с сахаром | 200/15 | | 40 | 0,53 | - | 9,47 |
| | б/н | Хлеб пшеничный | 50 | | 155,85 | 5,25 | 6,65 | 32,2 |
| | | | 500 | 82-39 | 525 | 15,75 | 17,5 | 76,2 |

| Прием пищи | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | 175 | Каша молочная «Дружба» | 235 | | 329,15 | 9,97 | 10,85 | 34,53 |
| | 375 | Чай с сахаром | 200/15 | | 40 | 0,53 | - | 9,47 |
| | б/н | Хлеб пшеничный | 50 | | 155,85 | 5,25 | 6,65 | 32,2 |
| | | | | | | | | |
| | | | 500 | 82-39 | 525 | 15,75 | 17,5 | 76,2 |

| Прием пищи | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|----------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | 279/302 | Тефтели куриные с соусом (30/50) с гречей отварной (150) | 230 | | 304,15 | 12,37 | 11,35 | 45,38 |
| | 375 | Чай с сахаром | 200/15 | | 40 | 0,53 | - | 9,47 |
| | б/н | Хлеб пшеничный | 50 | | 155,85 | 5,25 | 6,65 | 32,2 |
| | | | 495 | 82-39 | 500 | 18,15 | 18 | 87,05 |

| Прием пищи | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|--------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | 204 | Макаронные изделия с тертым сыром (220/10) | 230 | | 345,7 | 12,9 | 16,97 | 54,9 |
| | 375 | Чай с сахаром | 200/15 | | 40 | 0,53 | - | 9,47 |
| | б/н | Бутерброд с повидлом | 20/35 | | 134,3 | 2,57 | 1,57 | 10,93 |
| | | | | | | | | |
| | | | 500 | 82-39 | 520 | 16,0 | 18,54 | 75,3 |

| Прием пищи | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|---------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | 268/309 | Котлета куриная с соусом (30/50) с макаронами отварными (150) | 230 | | 308,96 | 11,09 | 11,26 | 33,51 |
| | 375 | Чай с сахаром | 200/15 | | 40 | 0,53 | - | 9,47 |
| | б/н | Хлеб пшеничный | 55 | | 171,44 | 5,78 | 7,14 | 35,42 |
| | | | 500 | 82-39 | 520,4 | 17,4 | 18,4 | 78,4 |

| Прием пищи | № рец | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------|----------|--------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| | 182 | Каша молочная рисовая | 235 | | 322 | 11,5 | 11,6 | 35,8 |
| | 375 | Чай с сахаром | 200/15 | | 40 | 0,53 | - | 9,47 |
| | б/н | Хлеб пшеничный | 50 | | 155,85 | 5,25 | 6,65 | 32,2 |
| | | | 500 | 82-39 | 517,85 | 17,28 | 18,25 | 77,47 |