

ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся начальных классов

с 05.11.2025 год

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшенная	210		220,98	7,30	4,30	38,27
	14	Масло сливочное	10		109,72	0,1	7,2	0,13
	243	Сосиска отварная	35		73,89	1,49	1,12	-
	379	Кофейный напиток	200		165,2	3,6	2,7	29,2
	б/н	Хлеб пшеничный	45		140,27	5,73	5,98	28,98
			500	131-10	710,06	18,22	21,3	96,58

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	268/309	Биточки куриные с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	250		366,2	15,20	13,6	42,94
	349	Компот из изюма	200		114,8	0,35	0,08	29,85
	б/н	Хлеб пшеничный	35		109,10	4,46	4,65	22,09
	б/н	Печенье 2 шт.	30		74,46	3,12	1,56	12,06
			515	131-10	664,56	23,13	19,89	106,94

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша рисовая молочная	220		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	30/40		229,9	11,35	13,08	41,72
			515	131-10	681,07	22,75	31,14	84,83

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	268/302	Котлета куриная с соусом (50/50) с гречей отварной (150)	250		369,06	15,52	15,46	41,19
	342	Компот из яблок	200		114,6	0,16	--	27,88
	б/н	Хлеб пшеничный	35		109,1	4,46	4,65	22,09
	б/н	Печенье 2 шт.	30		74,46	3,12	1,56	12,06
			515	131-10	667,22	23,26	21,67	103,22

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	252/309	Колбаса отварная с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	100/150		421,9	14	26,4	61,5
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	-	9,47
	б/н	Хлеб пшеничный	35		109,10	4,46	4,65	22,09
	2	Бутерброд с повидлом	20/30		74	1,49	1	14,75
			550	131-10	645	20,48	32,05	107,81

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша молочная «Дружба»	200		280,1	8,5	9,23	29,4
	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	Печенье 3 шт.	55		136,51	5,72	2,86	22,11
			520	131-10	629,33	19,93	23,89	61,39

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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		114,6	0,16	-	27,88
	б/н	Хлеб пшеничный	40		124,68	4,2	5,32	25,76
			500	131-10	641,28	15,66	17,58	92,64

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	204	Макаронные изделия с тертым сыром (200/30)	230		349,54	17,55	12,01	36,41
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
	4	Бутерброд с колбасой	20/45		186	6,36	3,77	17,78
			510	131-10	575,54	24,44	15,78	63,66

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	268/309	Котлета куриная с соусом (50/50) с макаронами отварными (150)	100/150		415,38	18,78	18,98	40,65
	349	Компот из изюма	200		114,8	0,35	0,08	29,85
	б/н	Хлеб пшеничный	50		155,85	6,37	6,64	32,2
			500	131-10	686,03	25,5	25,7	102,7

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша молочная рисовая	200		294,59	10,52	10,61	32,74
	14	Масло сливочное	10		54,86	0,05	3,6	0,065
	375	Чай с сахаром	200/15		40	0,53	--	9,47
	4	Бутерброд с колбасой	30/45		162,07	8,44	8,54	32,76
			500	131-10	606,38	19,59	26,35	75,1