

**ООО «ВОСХОД» Примерное меню завтраков для обучающихся ТЖС**

**с 01.09.2025 год**

| Прием пищи | № рец | Блюдо                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|-----------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | 182   | Каша молочная пшенная | 200      |       | 220,98       | 7,30  | 4,30 | 38,27    |
|            | 375   | Чай с сахаром         | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            |       | Хлеб пшеничный        | 25       |       | 77,93        | 3,18  | 3,32 | 16,1     |
|            |       |                       | 440      | 71-82 | 338,91       |       |      |          |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
|            | 268/309 | Биточки куриные с соусом (30/50) с макаронами отварными (100) | 180      |       | 260,64       | 10,94 | 9,79 | 30,91    |
|            | 375     | Чай с сахаром   | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            |         | Хлеб пшеничный  | 25       |       | 77,93        | 3,18  | 3,32 | 16,1     |
|            |         |   | 420      | 71-82 | 378,57       |       |      |          |

| Прием пищи | № рец | Блюдо                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|-----------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
|            | 182   | Каша рисовая молочная | 200      |       | 274,0        | 9,79  | 9,87 | 30,46    |
|            | 375   | Чай с сахаром         | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            |       | Хлеб пшеничный        | 25       |       | 77,93        | 3,18  | 3,32 | 16,1     |
|            |       |                       | 440      | 71-82 | 391,93       |       |      |          |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            | 268/302 | Котлета куриная с соусом (30/50) с гречей отварной (100) | 80/100   |       | 265,72       | 11,17 | 11,13 | 29,66    |
|            | 375     | Чай с сахаром  | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            |         | Хлеб пшеничный   | 25       |       | 77,93        | 3,18  | 3,32  | 16,1     |
|            |         |  | 420      | 71-82 | 383,65       |       |       |          |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
|            | 252/309 | Колбаса отварная с соусом (30/50) с макаронами отварными (100) | 180      |       | 303,77       | 10,08 | 19,0 | 44,28    |
|            | 375     | Чай с сахаром  | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            |         | Хлеб пшеничный   | 25       |       | 77,93        | 3,18  | 3,32 | 16,1     |
|            |         |  | 420      | 71-82 | 421,7        |       |      |          |

| Прием пищи | № рец | Блюдо                  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
|            |       |                        |          |       |              |       |      |          |
|            | 175   | Каша молочная «Дружба» | 200      |       | 280,1        | 8,5   | 9,23 | 29,4     |
|            | 375   | Чай с сахаром          | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            |       | Хлеб пшеничный         | 25       |       | 77,93        | 3,18  | 3,32 | 16,1     |
|            |       |                        | 440      | 71-82 | 398,03       |       |      |          |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
|            |         |  |          |       |              |       |      |          |
|            | 279/302 | Тефтели куриные с соусом (30/50) с гречей отварной (100) | 80/100   |       | 278,3        | 7,82  | 8,48 | 27,0     |
|            | 375     | Чай с сахаром  | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            |         | Хлеб пшеничный   | 25       |       | 77,93        | 3,18  | 3,32 | 16,1     |
|            |         |  | 420      | 71-82 | 396,23       |       |      |          |

| Прием пищи | № рец | Блюдо                                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            |       |  |          |       |              |       |       |          |
|            | 204   | Макаронные изделия с тертым сыром (200/10) | 210      |       | 319,14       | 16,0  | 10,96 | 33,24    |
|            | 375   | Чай с сахаром                              | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            |       | Печенье 1 шт.                              | 19       |       | 47,16        | 1,98  | 0,99  | 7,64     |
|            |       |  |          |       |              |       |       |          |
|            |       |  | 444      | 71-82 | 406,3        |       |       |          |

| Прием пищи | № рец   | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
|            |         |   |          |       |              |       |       |          |
|            | 268/309 | Котлета куриная с соусом (30/50) с макаронами отварными (100) | 80/100   |       | 311,54       | 7,82  | 14,23 | 30,48    |
|            | 375     | Чай с сахаром   | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -     | 9,47     |
|            |         | Хлеб пшеничный  | 25       |       | 77,93        | 3,18  | 3,32  | 16,1     |
|            |         |   | 420      | 71-82 | 429,47       |       |       |          |

| Прием пищи | № рец | Блюдо                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------|-----------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
|            | 182   | Каша молочная рисовая | 200      |       | 274,03       | 9,79  | 9,87 | 30,46    |
|            | 375   | Чай с сахаром         | 200/15   |       | 40           | 0,53  | -    | 9,47     |
|            |       | Хлеб пшеничный        | 25       |       | 77,93        | 3,18  | 3,32 | 16,1     |
|            |       |                       | 440      | 71-82 | 391,96       |       |      |          |